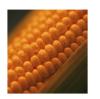


Ħ			7,5	]30日				7月31日	3				8月1日				1	8月2日					8月3日				8月4	B				8月5日		
曜日	ı			(月)				(火)					(水)					(木)					(金)				(±	)				(日)		
		ライス	`	<ul><li>漬物</li></ul>	1		ライス	•	漬	物		ライス	•	漬物			ライス	•	漬物			ライス	•	漬物		ライ	ζ.	漬物		-	ライス	•	漬物	
							パン・ジ	ャム・マ	<u> </u>	ガリン						,	ン・ジャ	トア・ケ	ァーガリ	ン														
朝食		ホッ	ケ	の塩焼き			ベー	ーコンソ	テー	_		触	の塩物	き			チョリソ	'一ウィ	ンナー			サノ	(の塩)	き			目玉烷	ŧき			チキ	ンナケ	デット	
		t:	ぎし	巻き卵			コーン	スクラ	ンフ	ブル		ごほ	う天の	煮物		:	スパゲッ	ッティー	ーサラタ	ť	ζ	ひじきと	大豆の	煮付け	t	ļ	<b>預焼肉</b>	団子			ポラ	テトサラ	ラダ	
		里芋と	油抹	易げの味噌	計		玉葱と泊	抽揚げの	の味	增汁	し	めじと	油揚げ	の味噌	汁		卵とワス	カメの	味噌汁		++	パツと	油揚け	の味噌	曾汁	焙煎の	りと豆り	ちの味	曾汁	ほう	れん	草と麩	の味噌	汁
栄養価	f 熱土	量(kcal) 蛋白質(g	g) <u>H</u>	<b>旨質(g)</b> 炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kc	cal) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化	化物(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質	g) 脂質(	g) 炭水化物(	g) 塩分(g)	熱量(kcal)	煮白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	6	637 20.3		7.9 116.3	2.7	726	19.2	19.6	113	3.4 3.0	646	20.9	6.4	120.4	4.3	698	15.5	15.2	118.9	2.9	740	20.8	18.4	117.9	4.3	759 23.4	17.0	123.0	3.4	799	28.8	20.5	118.3	2.6
			豚炸	<b>弗肉丼</b>			冷やし	たぬき	うと	どん			そばめ	L		ベー=	ンときの	つこのク	フリーム	パスタ		<b>д</b>	ツカレ-	_			他人	<b>丼</b>			牛し	ぐれま	其	
	白菜のお浸し					蒸し	,鶏とブロッ:	ש-עיב	明太	子マヨ和え		青!	リンゴも	<u>-</u>			タコと胡	瓜のっ	マリネ属	l	フル	ーチェ	ミック	スナレ	ンジ	蒸し	鵖のピ	リ辛和え	ŧ	ほ	うれん	草の書	胡麻和為	ξ.
昼								ライス										ライス																
食			£	牛乳				牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				牛乳	L				牛乳		
		大根と	油抹	易げの味噌	計							にら	上卵の	スープ			ミネ	ストロ・	一ネ							玉葱と	油揚げ	の味噌	汁	豆	腐とな	こめこの	の味噌汁	t
栄養価	f 熱 i	量(kcal) 蛋白質(g	() 朋	<b>旨質(g)</b> 炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kc	cal) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化	化物(E) <b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質	g) 脂質(	g) 炭水化物(	g) 塩分(g)	熱量(kcal)	最白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	8	871 29.8	2	27.7 120.0	3.4	1009	9 26.1	25.2	160	3.9 3.5	921	22.8	30.9	132.5	5.7	1040	31.7	29.2	160.1	4.0	999	28.6	26.2	158.1	4.8	884 34.9	24.1	125.6	4.8	923	27.3	30.1	128.3	4.0
		ライス	ί.	<b>漬物</b>	1		ライス		漬	物		ライス		漬物			ライス		漬物			ライス		漬物		ライス	ζ .	漬物	•	<u> </u>	ライス		漬物	
	Ŧ	チキンのソテ		ジンジャ	ーソース	ハン	バーグス	テーキ	き	のこソース	1	鯖の韓	国風	・ 噌焼き	;		青	椒肉絲	絲		茄子のに	まさみ揚	げとササ	ミしそ巻	きフライ		鳥の唐	揚げ		まぐ	ろカツ	タル・	タルソー	-ス
夕食		チ!	リコ	ンカーン		ほ	うれん草	iとコー	ンの	のソテー	克	重根と	竹輪の	きんぴ	ò			春巻			イカ	とザー	-サイの	中華和	司え		焼引	5		^	ンネの	<b>のアラ</b> (	ビアータ	z
Æ		++	ァベ	シッサラダ			キャ	ベツサ	·ラタ	ダ		++	ベツち	トラダ								キャ	ベツサ	ラダ		+	ャベツ	サラダ			キャ	ベツサ	ーラダ	
	豆腐とわかめの味噌汁						ベーコン	のミル	クフ	スープ			沢煮を	ē		酸乳	棟湯(四.	川風辛	≧味ス−	-プ)	ŧ.	やしと氵	由揚げの	)味噌	汁	もずく	ニエノキ	の味噌	汁	ベー:	コンと:	キャベ	ツのス・	ープ
栄養価						熱量(kc	al) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化	化物(E) <b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質	g) 脂質(	g) 炭水化物(	g) 塩分(g)	熱量(kcal)	版白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	9	956 40.0	3	31.0 120.7	3.9	650	11.2	11.2	12	1.7 3.5	933	29.2	33.2	120.8	3.5	1041	33.7	36.4	140.5	5.9	918	30.4	26.5	133.5	3.7	1016 39.2	31.2	135.4	3.8	978	31.8	28.4	143.1	3.0









B			8.	月6日					8月7日	Ħ					8月8日					8月9	B				8 <i>)</i>	月10日				8月111	3				8月12	8	
曜日				(月)					(火)						(水)					(木	)				(	(金)				(±)					(日)		
		ライス	ζ	• 7	責物			ライス					5	イス	•	漬物					漬物			ライス	ζ.	• 漬物			閉	寮期間	中			ß	<b>月寮期</b> 間	引中	
朝食		<del>サ</del> :	フラ	の塩炒	たき			パン・ジ チ=	ャム・					サノ	い塩	焼き		,		ジャム・ ウィン	マーガリ ナー	ン		魚	ŧの	)塩焼き											
艮		切干:	大	根の炒	め煮			ポ	テトサ	ラタ	Ţ.		:	五目が	だし巻	き玉子			明太	子スク	ランブル	•			希	納豆											
		玉葱と	油排	揚げの	味噌	+		ほうれん	草と麴	きの	味噌汁		焙煎	はのり	と豆腐	の味噌	汁	<u> </u>	里芋と	油揚に	ずの味噌	<b>†</b>		卵とり	フカ	メの味噌汁											
栄養価	)量標	kcal) 蛋白質(g	g) A	<b>脂質(g)</b> 炭	水化物(g)	塩分(g)	熱量	ł(kcal) 蛋白質(g	) 脂質(g	() 炭オ	k化物(g) 塩	分(g)	熱量(kcal) 强	白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g	熱量(kcal	蛋白質	(g) 脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g	g) 脂	<b>旨質(g)</b> 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kca	(g) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kcal	蛋白質(	g) 脂質(g)	) 炭水化物(g	塩分(g)
	66	6 23.0	1	10.7	114.1	2.7	79	97 28.8	20.5	1	17.9 2	.6	745	23.1	18.5	115.4	2.8	736	23.8	19.4	110.6	3.6	635	22.0		7.5 114.9	3.1										
		•	ð	な丼				冷しゃ	ぶおろ	5L-	5どん			ガー	-リック	炒飯				冷やし	中華	,		ポ	- -	クカレー			閉	寮期間	中	•		ļ	<b>月寮期</b> 間	引中	•
	バンサンスー						竹輪	のカレ	·—‡	易げ			¥	易げ餃 <sup>.</sup>	<del>7</del>				春巻	<b>*</b>			蜂蜜レ	Æ,	ンヨーグルト												
昼食								混ぜ	ご飯(	ゆか	<b>v</b> 9)									ライ	ス																
			4	牛乳					牛乳	L					牛乳					牛乳	L			野	菜	ジュース											
	4	Fヤベツと	上焙	煎のり	の味	噌汁							豆腐	とね	ぎの生	姜ス-	プ																				
栄養価	熱量(	kcal)蛋白質(g	g) A	指質(g) 炭	水化物(g)	塩分(g)	熱量	ł(kcal) 蛋白質(E	) 脂質(E	) 炭オ	k化物(E) 塩	分(E)	熱量(k ca H) 强	白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H	塩分(H	熱量(kcal	蛋白質	(g) 脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g	g) 脂	<b>旨質(g)</b> 炭水化物(g)	塩分(g	熱量(kca	(g) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kcal	蛋白質(	g) 脂質(g)	) 炭水化物(g	塩分(g)
	85	4 29.5	2	26.7	118.4	4.0	11	60 33.4	34.0	10	71.2 7	.2	1030	31.6	34.7	140.7	4.6	1247	32.8	26.6	210.5	7.9	909	30.6	2	23.7 137.0	9.0										
		ライス	ζ	. ,	責物			ライス		漬	物		=	イス	•	漬物	ı		ライ	ス・	漬物			閉療	5日	食事なし			閉	寮期間	中			ļ	<b>月寮期</b> 間	]中	
	ライス - 漬物 酢鶏							スタ	ミナ野	菜炒	少め		服	Ī□—	スの朝	鮮焼き	÷	油沫	林鶏(渓	鳥唐揚(	ず香味ソ	<b>ー</b> ス)															
夕食	山クラゲと無昔の和え物					物			えび焼	売			ブロッ	コリー	-の辛 <del>-</del>	チマヨネ	ヽーズ	か	にか	まと胡	瓜の酢の	物															
艮	キャベツサラダ													キャ	ベツサ	トラダ			+	ャベツ	サラダ																
	豆腐とワカメの味噌汁					t		看	₹雨ス・	ーブ	P		ŧ*	しと	由揚げ	の味噌	!汁	,	大根と	油揚げ	げの味噌	汁															
栄養価						塩分(g)	熱量	ł(kcal) 蛋白質(E	) 脂質(E	<b>三</b> )炭オ	k化物(E) 塩	分(E)	熱量(k ca H) 强	白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H	塩分(H	) 熱量(kcal	) 蛋白質	(g) 脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	) 熱量(kcal)	蛋白質(g	g) 脂	<b>旨質(g)</b> 炭水化物(g)	塩分(g)	) 熱量(kca	l) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kcal	蛋白質(	g) 脂質(g)	) 炭水化物(g	塩分(g)
	104					5.9	10	003 33.1	29.9	14	43.8 4	.7	958	32.3	37.7	115.5	2.0	1003	41.2	2 33.4	127.3	5.5															









日			8月13	RB				8月14日					8月15日					8月16日			1		8月17	B				8月18日	1		Т		8月19日	 8	
曜日			(月)				•	(火)	-				(水)	-				(木)	-				(金)					(±)	-		$\vdash$		(日)		
朝食		閉	(5)				閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間	中			閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間				閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間		
栄養価	熱量(kca	al)蛋白質(g	脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal	(g) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	道分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食		閉察期間中 開察期間中 <sup>R</sup> 登(Koal) 蛋白質(g) 脂質(g) 数水化物(g) 塩分(g)					閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間	<b>計中</b>			閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間	<b>事中</b>			閉	寮期間	]中			閉	寮期間	中	
栄養価	熱量(kc	al)蛋白質(g	脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal	(E) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E	<b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食		閉	寮期	間中			閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間	中			閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間	<b>旬中</b>			閉	寮期間	]中			閉	寮期間	神	
栄養価	熱量(kc	al) 蛋白質(g	脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal	l)蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E	<b>塩分</b> (E)	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物促	<b>塩分(g)</b>	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	) 塩分(g)









日			8月20	) Fl			1	8月21日	1				8月22日	-				8月23日	1				8月24	<u> </u>				8月25日	•		T		8月26日		
曜日			(月)					(火)	-				(水)	-				(木)	-				(金)					(±)	-		<del>                                     </del>		(日)		
朝食		閉					閉	· 茶期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間	中			閉	寮期間	] <b>中</b>			閉	寮期間				閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間		
栄養価	熱量(kca	al) 蛋白質(g)	脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal	) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(8	g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食		閉察期間中  開察期間中					閉	寮期間	<u> </u>			閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間	<u> </u>			閉	寮期間	<b>雪中</b>			閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間	中	
栄養価	熱量(kca	al)蛋白質(g)	脂質(	g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal	) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E	<b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食		閉察期間中  開除期間中					閉	寮期間	中			閉	寮期間	中			閉	寮期間	]中			閉	寮期間	<b>打</b> 中			閉	寮期間	中			閉	寮期間	₫中	
栄養価	熱量(kca	bal) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(p				熱量(kcal	) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(E	<b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物促	<b>塩分(g)</b>	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	) 塩分(g)









В			8月27日	3				8月28日	3				8月29日	3				8月30日	3				8月31	8				9月1日	1				9月2日		
曜日			(月)					(火)					(水)					(木)	-				(金)					(±)	-				(日)		
朝食		閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間	中			閉	寮期間	中			閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間				閉	<u>、土)</u> 寮期間	<b>引中</b>			閉	寮期間		
栄養価	熱量(kca	) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal	) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(	g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
昼食		閉	寮期間	<b>]</b> 中			閉	寮期間	<u> </u>	<b>.</b>		閉	寮期間	<b>計中</b>			閉	寮期間	<u> </u>			閉	寮期間	<b>雪中</b>			閉	寮期間	中			閉	寮期間	<b>]</b> 中	
栄養価	熱量(kcal	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal	蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物(	E) <b>塩分(E)</b>	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夕食		閉	寮期間	 ]中			閉	寮期間	 ]中			閉	寮期間	 ]中			閉	寮期間	 ]中			閉	寮期間	 背中			閉	寮期間	 ]中			閉	寮期間	中	
栄養価	熱量(kcal	) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal	) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物()	E) <b>塩分</b> (E)	熱量(k ca H)	蛋白質(H)	脂質(H)	炭水化物(H	塩分(H)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物促	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g	)炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)