







Ħ			6月25	B			6	月26日	ı			6	月27 日	1			6	月28E	3			(6月29日			6月30	8			7月	1日	
田田			(月)					(火)					(水)					(木)					(金)			(±)				(日)	
朝				漬物			ライス パン・ジャ	ィム・マ	ーガリ	シ		ライス						ィム・マ	マーガリ	ン			- 漬物		ライス				-	ライス		
食			べの塩 う天の				和風ス	ンナク					ラの塩 納豆	焼き			·	ィンナ テトサラ					の塩焼き		'	目玉焼 納豆				フライ	バーグ ドポテ	
	坎	倍煎のり	と豆腐	の味噌	汁		もやしと泊	抽揚げ	の味噌	汁	++	ベツと	油揚	げの味噌	計		卵とエ	ノキの	味噌汁		3	葱と油	曲揚げの味噌	+	大根と	由揚げ	の味噌	汁	豆	腐とワカ	メの味	噌汁
栄養価	熱量(kca	al)蛋白質(g)	脂質(g)) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(k	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) 炭オ	《化物(g) 塩分(g)
	720	20.8	15.7	116.9	4.4	842	2 35.4	25.2	110.9	2.4	633	21.6	8.1	113.8	2.0	692	17.5	15.4	116.3	3.5	648	21.4	8.3 117.1	3.8	652 21.0	10.8	112.9	2.0	832	17.6 25	5.4 12	27.9 3.2
				ー けかツ丼 :の物	<u> </u>		海鮮	塩焼き		1			ムチ炒 マダン			i		れ冷や メンチ	らし中華 ・ ナカツ		3	-	ーマカレー ・トブルーベリ・	_	桜海老ほうれ						- 井 iサラタ	ť
<u>屋</u>								ライス										ライス	,			• • •										
	牛乳 ほうれん草と麩の味噌汁						コーンと	牛乳 玉葱0	ワスー	プ			牛乳 フメス-	ープ				牛乳					牛乳		麩とな	牛乳 めこの		+	ŧŧ	4と油排	·乳 易げの「	味噌汁
栄養価	熱量(kca	al)蛋白質(g)	脂質(g)) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(k	kcal)蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物Œ	塩分(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(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)
	913	26.2	26.9	136.1	3.5	899	9 35.9	18.3	141.7	4.0	1040	43.3	39.6	119.3	4.8	1031	33.4	25.6	159.9	7.3	1029	27.3	30.4 156.1	2.5	871 20.0	27.2	132.3	3.6	1026	28.7 41	.7 12	27.7 4.0
	ライス - 漬物						ライス		漬物			ライス	•	漬物			ライス		漬物			ライス	• 漬物		ライス		漬物			ライス	- 清	物
		鶏	の照り	焼き			青しそお	ろしハ	ンバー	-グ		٤	んかつ	>			鯖(の味噌	煮		鶏の	唐揚	ナ ゆず胡椒	虱味	ピーマンの肉	詰めフ	ライとア	ジフライ	チ≐	テンの香	草パン	粉焼き
タ 食		J	ポリタ	タン			ジャー	-マン7	ポテト		ブロッ	コリー。	とコー	ンのマヨ	和え		揚门	げだし፤	豆腐			3	E子豆腐		和風下	マカロニ	ナラク	ダ		かぼち	ゃの煮	物
	4	キャ つかめと	ベツサ		}: ⊥		キャ⁄ 玉葱と油			:L	_	• •	ベツサ	·ラダ D味噌?	L		14	んちん	ъ.		ψŪ		ベツサラダ と白菜のスー	_~	もずくと	ィベツナ	• •	à ∶⊥	_	キャベ [®] 根とわか		•
光姜 压	-	1		1	- · ·	ᅓ무/				1						効果(kaal)			· ·	#=/\/~\			脂質(g) 炭水化物(g)		1 1	1	1	1		1		1
术食训		a) 蛋白貝(g)				968			143.5				34.2		3.3		35.2		129.8		繁重(kcal) 921	蛋白貝(g) 34.4	30.5 119.1									
	1016	41.3	28.2	140.0	4.5	908	8 22.1	32.1	143.3	4.6	951	21.4	34.2	134./	ა.ა	1043	ან.2	ა/.9	129.8	4.7	921	34.4	30.5 119.1	3.4	1021 27.5	31.2	151.2	3.6	920	31.1	.0 12	24.7 3.3









B			7月:	2日				7月3日					7月4日					7月5日	l				7月6日			7月7	B			7月8	B	
曜日			(J	1)				(火)					(水)					(木)					(金)			(±))			(E)	
		ライス	. •	- 漬物			ライスパン・ジャ			_	,	ライス	•	漬物			ライス		漬物			ライス	- 漬物		ライ	ス・	漬	物		ライス・	漬物	
朝食		魚	きの塩	塩焼き				コンソ				焼	きししゃ	ьŧ				ィンナ				サノ	(の塩焼き		,	ッシュ	ポテト	-		目玉	発き	
		切干:	大根	の炒め煮			フラ	イドポ	テト			きん	ぴらこ	゚ぼう			スクラ	ンブル	ノエッグ		ζ	んじきと	:大豆の煮付(t	!	照焼肉	団子			納	乭	
		里芋と	由揚	げの味噌	汁		卵とワ:	カメの	味噌:	汁	豆	腐とれ	つかめの	の味噌	+	++	ァベツと	油揚げ	ずの味噌	計	<u> </u>	夏腐とな	なめこの味噌	+	玉葱と	油揚け	の味	增汁	し	めじと油揚	げの味噌	計
栄養価	熱量	量(kcal) 蛋白質(g	脂質	夏(g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(ko	cal) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物	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	g) 炭水(l	比物(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g) 脂質	(g) 炭水化物(g	塩分(g)
	6	12 17.6	6.9	9 115.1	2.4	762	2 14.1	21.5	122.	3 2.5	663	16.3	9.3	123.1	3.6	736	22.5	21.0	108.8	3.1	738	21.1	18.0 118.0	3.9	907 34.8	3 27.7	122	2.8 3.7	658	21.7 11.	5 112.6	2.0
		鶏0)照り	/焼き丼	•		7	こうめん	v	•		鮭	チャーノ	ハン			冷~	さし担	々麺			チ	キンカレー	•		鶏そぼ	ろ丼	•		豚キム	チ丼	•
		ほうれん	ん草の	の胡麻和	え		火	ンチカ	ツ			ŧ	易げ餃-	子				焼売				い	ちごムース			温泉王	子		ほう	れん草とも	やしのナ	ムル
昼食							混ぜご飯	(わか)	めひ	じき)								ライス	•													
R	牛乳							牛乳					牛乳					牛乳					牛乳			牛孚	L			牛!	Ł	
		もずくと	エノ	キの味噌	汁							ワ	カメスー	ープ											ほうれ	ん草とす	迭の明	未噌汁		春雨ス	.一プ	
栄養価	熱量	≹(kcal) 蛋白質(g	脂質	夏(g) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(ko	cal) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物	物(E) 塩分(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(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	g)炭水(lt物(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g) 脂質	(g) 炭水化物(g	塩分(g)
	9	67 44.9	33.	.1 115.1	4.2	990	0 29.7	29.3	150.	2 5.7	872	31.9	28.2	116.5	4.5	1152	41.5	33.6	164.6	6.2	980	24.0	31.0 146.4	3.9	866 31.4	25.5	120	0.7 3.7	895	29.1 25.	9 130.9	5.1
		ライス		- 漬物			ライス		漬物	b	,	ライス	•	漬物			ライス		漬物			ライス	漬物		ライ	ス・	漬	物		ライス・	漬物	
		J	秣婆:	春雨			t	シンカッ	,		チキン	ンソテ・	- スラ	テーキン	ノース		カレ	イの煮	付け		ハン	バーク	ブ 照り焼きソ	ース	豚口-	-スのう	ま塩	ダレ	:	鶏天のおろ	しぽん酢	1
夕食			春	巻		-	ブロッコリ	一と卵	の炒	め物	明之	太子ク	リーム	スパゲ	ティ		里芋	の揚げ	が出し			*	分ふき芋		オクラ	のなめ	たけ	和え		チョ	:≅	
R	Ł						キャ	ベツサ	ラダ	•		++	ベツサ	ーラダ								キャ	ベツサラダ		+	ャベツ	サラタ	ダ		キャベッ	サラダ	
		コーン	と玉落	葱のスー	プ		もやしと泪	曲揚げ	の味	噌汁	大	根と泪	抽揚げの	の味噌	+			豚汁				⊐ -	ーンスープ			けんちん	ん汁		ŧ	やしと油揚	げの味噌	計
栄養価	熱量	量(kcal) 蛋白質(g	脂質	質(g) 炭水化物(g	塩分(g)	熱量(ko	cal) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物	物(E) 塩分(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(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	g) 炭水(比物(g) 塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g) 脂質	(g) 炭水化物(g	塩分(g)
	9	86 17.0	23.	.5 172.6	5.7	812	2 25.4	21.7	123.	7 2.7	1075	43.9	36.6	131.2	5.7	775	34.5	10.0	130.9	4.5	897	20.9	21.3 150.4	4.6	848 32.6	24.3	117	7.2 4.7	1234	51.3 51.	1 131.2	3.7



7月9日

日



7月10日

WEEKLY MENU

7月12日

7月13日

7月11日



7月14日



7月15日

		,,,,,,,			,,,,,,,,	•			. –			• • •				,	//···							,,,,,,,		
曜日		(月)			(火)			(水)				(木)				(金)			(±)				(日)		
	ライ	ス - 漬物		ライス		漬物		ライス ・	漬物		7	ライス	• 漬物	IJ		ライス	• 漬物		ライス	• 漬	物		ライス		漬物	
				パン・ジ	ャム・マ	ーガリン					パン	ン・ジャ	ム・マーカ	リン												
朝金	#	ッケの塩焼き		ベー	ーコンソ	テー		鮭の塩	焼き		Ŧ	チョリソ-	ーウィンナ	_		サ /	(の塩焼き			目玉焼き			チキ	ンナゲ	゚゙ット	
艮		だし巻き卵			- <u>-</u> -	~~""		->, -> -	~ * "				ц-	>			ナーヘキル	_	077	## = ==			_10	ニトサラ	ダ	
			╁.	雨に	H	ス米丘	7/	4	╁╁╶	\cdot	, 7	浩	田井	番ナ	~ \ -	<u> </u>	コカル		y -		;	番 1	11	[と麩(の味噌	汁
栄養価		(g) 脂質(g) 炭水化物	\mathcal{N}		4		/]\	·, D	之小乙	0)		(1HJ	ELT ¥	性 ′ c	K 11	ヘル	ر ۱۵۰۷ د	ν,	<i>/</i> –		Y	田,	7		炭水化物(g)	
			σ	<u> </u>	11	+⊨ / ⊥⊥		+ -	- 1 L	,															118.3	
	007 20.	8 7.9 116. 豚焼肉丼	U	艮争	は	提供		うさる	くせ	h	•													でれ煮		2.0
	_																									_
昼		自菜のお浸し	お	にぎ	1)	のみ	لح.	しいー	った	2	کے	‡ ,	あし	亅徱	旱ま	゠゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	-							早の可	用麻和え	Ĺ
食			•	. – С				•	, _								•									
		牛乳 :油揚げの味『	∃⊨ ı	当重	台比	です	σ	7	-11	, ±⊞			→ »†	カー	った	上	、百百 I	< I	# 7	+				牛乳		
	大根と	:油揚げの味	ナト	中井	咫	C 9		ς,		土土	一门午	•		カノ.	ۍ ر	. 4.	が只し	, C	ノ	•				めこの	味噌汁	r
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) 塩分(E)	熱量(k ca H)	蛋白質(H) 脂質	H) 炭水化物(H)	塩分(H)	熱量(kcal) 强	蛋白質(g)	指質(g) 炭水化	n(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) 炭オ	化物(g) 塩分(g) 熱量(kcal) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
	871 29.	3 27.7 120.0	3.4	1009 26.1	25.2	163.9 3.5	921	22.8 30.	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 12	25.6 4.8	923	27.3	30.1	128.3	4.0
	ライ	ス・漬物		ライス	•	漬物		ライス・	漬物		7	ライス	• 漬 物	J		ライス	• 漬物		ライス	• 漬	物		ライス	•	漬物	
	チキンのソ	テー ジンジャー	ソース	ハンバーグス	テーキ	きのこソース		鯖の韓国風	,味噌焼き			青	椒肉絲		茄子の(まさみ揚	ずとササミしそ巻	きフライ	鶏	の唐揚け	i	まぐ	ぐろカツ	タルタ	タルソー	-ス
夕	9	・リコンカーン		ほうれん草	[とコー]	ンのソテー	ī	蓮根と竹輪(のきんぴら			j	春巻		17	ンとザー	サイの中華和	ロえ		焼売			ペンネ(のアラヒ	ごアー タ	t
笈		・ヤベツサラダ			ベツサ			キャベツ									ベツサラダ		±+	ベツサラ	ダ		-	ベツサ		
		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	.			クスープ		沢煮			高允立 本	:温/m II	風辛味/	·^\	 		・・・・・・・ 由揚げの味噌	àL.		エノキの『	-	~-	、、 -コンと			
**			-		1			I I		I		1	1	1	_		1		1	T 1	1		T -			-
宋養価		(g) 脂質(g) 炭水化物(g)																						-		塩分(g)
	956 40.0	31.0 120.7	3.9	650 11.2	11.2	121.7 3.5	933	29.2 33.	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	3.8	978	31.8	28.4	143.1	3.0









日	I		7	月16日	1				7月17E					7月18日					7月19E					7月20	· – – – – – – – – – – – – – – – – – – –			-	7月21日					7月22日		
曜日				(月)					·///·E (火)	•				(水)	-				(木)	•				(金)				•	(土)	•				(日)		
朝				時休村	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			E	<u>《</u> 高時休	<u></u>			E.	<u>《水》</u> 臨時休	<u></u> 校			<u> </u>	<u>《不》</u> a時休	·····································			B	<u>***</u> 塩時は				路	、 <u>土)</u> 塩時休存	·····································			E	、口) 搞時休 ⁷		
食										1	T		<u></u>	1	1	I		Ī	Ī	Ι	Ī			Ī						T	T					T
宋養恤	熟量(ki	cal)蛋白質	(g) <u>}</u>	指質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熟量(kcal) 蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物	(g) 塩分(g)	熟量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g.	塩分(g)	熟量(kcal)	蛋日質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熟量(kcal)	蛋日質(g)	脂質(g) 炭水化物(g)	塩分(g)	熟量(kcal)	蛋日質(g)	脂質(g)	炭水化物(g	塩分(g)	熟量(kcal)	蛋日質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
																																<u> </u>				
昼食									临時休 相	T				a時休 ⁷				ı	临時休	ı	T			福時 付					临時休	ı				高時休		
宋養価	熱量(k	cal)蛋白質	I(g)	指質(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㎏	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)
																																<u> </u>				
夕食	臨時休校 (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語)							E	福時休 相	校			B	临時休	校			F	临時休	交			F	临時 付	校			Ħ	临時休	校			B	点 時休	校	
栄養価	熱量(k	cal)蛋白質	i(g)	指質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化物	(E) 塩分(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(g	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(度) 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)







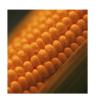


B			7月23	B				7月24日	3				7月25日	3				7月26日	1				7月27日	3				7月28日	3				7月29日	B	
曜日			(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(±)					(日)		-
朝食		B	臨時休	校			B	临時休	校			Ø	a時休	校			B	a時休	校			Ø	結時 休	校			B	点時 休	校			B	临時休	校	
栄養価	熱量(kca	l) 蛋白質(g	脂質(g) 炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	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	臨時休校						E	临時休 相	校			E	高時 休	校			E	高時休 相	校			E	高時休	校			B	高時 休	校			F	临時 休	校	
栄養価	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)	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)
夕食		臨時休校 総最(kcai) 蛋白質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g					P	福時休4	· 校			F	結時休 [,]	· 校			Þ	富時休4	校			F	結時休	· 校			E	嘉時休	· 校			Þ	福時休	· 校	
栄養価	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)	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)









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	`	漬物	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	ノじきと	大豆の	煮付け	†	ļ	預焼肉	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>	旨質(g) 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	弗肉丼			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		д	ツカレ-	_			他人	井			牛し	ぐれま	集井	
		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	旨質(g) 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) 塩分(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(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.	漬物	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	のアラ (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	わた	かめの味噌	計		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	熱土	量(kcal)蛋白質(g	() 脂	旨質 (g) 炭水化物	(g) 塩分(g)	熱量(kc	al) 蛋白質(E)	脂質(E)	炭水化	化物(E) 塩分(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(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