











						シニアハウス笹原の森	
1	日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
◎基本メニーご飯	-1-	◎基本メニュー ご飯	◎基本メニュー ご飯	<ul><li>◎基本メニュー</li><li>ご飯</li></ul>	<ul><li>◎基本メニュー</li><li>ご飯</li></ul>	<ul><li>◎基本メニュー</li><li>ご飯</li></ul>	◎基本メニュー 食パン
	スター炒め	こ   助   ウインナーソテー	卵とじ	<b>ニ 駅</b> ブロッコリーの洋風煮	こ衂 ケチャップソテー	」こ ほくほくカボチャ	良ハノ   オムレツ
青菜のき		ポテトサラダ	野菜サラダ	豆腐のサラダ	スパゲティサラダ	中華サラダ	青菜のサラダ
→ 味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	南瓜のポタージュ
, 味付きも <sup>-</sup>	ずく	昆布 佃煮	のり佃煮	たくあん	昆布豆 佃煮	のり佃煮	オレンジ
エネルキ゛ー	388 kcal	461 kcal	<b>452</b> kcal	400 kcal	457 kcal		42
<b>◎パン</b>					_	◎パン	
ロールパ		ロールパン2個	食パン	食パン	食パン	食パン	
	スター炒め	ウインナーソテー	卵とじ	ブロッコリーの洋風煮	ケチャップソテー	ほくほくカボチャ	
青菜のき(		ポテトサラダ コンソメスープ	野菜サラダ コンソメスープ	豆腐のサラダ コンソメスープ	スパゲティサラダ コンソメスープ	中華サラダ コンソメスープ	
コンファ.   キウイフ.		バナナ	オレンジ	コ <i>フ</i> ファスーフ キウイフルーツ	バナナ	プロセスチーズ 1かけ	
エネルキ゛ー	374 kcal	480 kcal	384 kcal	343 kcal	365 kcal	445 kcal	,
ご飯	<b>37</b> 1.13 1.1	ご飯	チキンカレーライス	炊き込みご飯	ご飯	おにぎり 1個	ご飯
肉じゃが		ほきのカレームニエル	きのこソテー	鰆の西京焼き	鶏肉から揚げ	五目うどん	回鍋肉
なすの甘	辛炒め	[付]アスパラ	エビサラダ	[付]甘酢生姜	[付]キャベツ	しゅうまい	里芋の旨煮
春雨の酢の	の物	スパゲティソテー	フルーツ	ポテトソテー	青菜とエビの中華煮	ごぼうサラダ	もやしのナムル
味噌汁		サラダ		青菜のきのこ和え	トマトサラダ	バナナ	中華スープ
オレンジ		コンソメスープ		すまし汁	中華スープ		キウイフルーツ
	600 kcal	ストロベリーゼリー 525 kcal	640 kcal	バナナ 607 kcal	ョーグルト和え 642 kcal	620 kcal	62
ご飯	600 kgai		ご飯	<b>ご飯</b>	<u> </u>	ご飯	ご飯
	ぼろ味噌かけ	つくね風焼き	からすかれいの照り焼き		かに玉風甘酢あんかけ	□ □ 쨊 豚肉とキャベツのとろみ	
	とうがらし	[付]いんげん	[付]大葉	[付]キャベツ	大根そぼろ煮	さつま芋の旨煮	イングラック
金平ごぼう		竹輪の炊き合わせ	えび団子煮	糸昆布煮	錦糸和え	切干の和え物	ー トャベツのゴマ和
カニサラ	ダ	南瓜サラダ	とろろ	オクラのおかか和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁
かき玉汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁			
エネルキ゛ー	583 kcal	644 kcal	523 kcal	564 kcal	525 kcal	601 kcal	
8 (		9 (月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
◎基本メニー	-1-	<u> </u>		· ·			◎基本メニュー
│ ご飯 │ ハムエッ·	ガ	ご飯 スクランブルエッグ	ご飯 アスパラの炒め物	<b>ご飯</b> さつま揚げ炒め	ご飯 ほくほくカボチャ	ご飯 卵のオイスター炒め	ロールパン・クロワ 洋風卵とじ
ハムエッ	•	ハムサラダ	アスハラの炒め物スパゲティサラダ	中華サラダ	<b>マカロニサラダ</b>	卵のオイスター炒め   エビサラダ	汗風卵とし   ポテトサラダ
→ ハクライ・		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	・ エピックグ ・ 味噌汁	│ ホテト <b>ラ</b> ファ │ 南瓜のポタージュ
味付きも	ずく	昆布 佃煮	のり佃煮	たくあん	昆布豆 佃煮	のり佃煮	ヨーグルト
エネルキ゛ー	<b>447</b> kcal	493 kcal	421 kcal		476 kcal	·	51
<b>◎パン</b>		<b>◎パン</b>	<b>◎パン</b>	◎パン	<b>◎パン</b>	◎パン	
食パン		食パン	食パン		ロールパン・クロワッサン		
ハムエッ		スクランブルエッグ	アスパラの炒め物	さつま揚げ炒め	ほくほくカボチャ	卵のオイスター炒め	
パンプキ		ハムサラダ	スパゲティサラダ	中華サラダ	マカロニサラダ	エビサラダ	
コンソメ		コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	
エネルキ゛ー	459 kcal	バナナ 442 kcal	オレンジ 392 kcal	キウイフルーツ 398 kcal	バナナ 438 kcal	オレンジ 403 kcal	
ご飯	409 KGa1	炊き込みご飯	<b>ご飯</b>	カレーライス	<b>ご飯</b>	おにぎり 1個	 ご飯
⊆ 級   鯖の味噌ź	 者	かぼちゃコロッケ	カレイの煮つけ	ピーマンと竹輪の金平	ピーマンと豚肉の中華炒め	_ ,	」こ数 ぶりの幽庵焼き
[付]ふき	•	[付]キャベツ	[付]花麩	シーザー風サラダ	エビシューマイ	里芋の煮ころがし	[付]大葉
なすの煮		大根そぼろ煮	じゃが芋そぼろ煮	フルーツ	大根とハムのマリネ	棒々鶏風サラダ	白菜の旨煮
錦糸和え	ן עו <b>נין</b>	ノい及しはつ派					
		胡瓜の酢の物	大根のゆず和え		中華スープ	フルーツ(巨峰)	青菜のごま和え
すまし汁		胡瓜の酢の物 味噌汁	大根のゆず和え すまし汁		中華スープ フルーツポンチ	フルーツ(巨峰)	味噌汁
<b>;</b>		胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー	667 kast	フルーツポンチ		味噌汁 キウイフルーツ
すまし汁 オレンジ		胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal	667 kcal	フルーツポンチ 645 kcal	582 kcal	味噌汁 キウイフルーツ 57
すまし汁 オレンジ ご飯	568 kcal	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯	ご飯	フルーツポンチ 645 kcal ご飯	582 kcal <b>ご飯</b>	味噌汁 キウイフルーツ 57 ご飯
すまし汁 オレンジ ご飯 ポークソ	568 kcal	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き	ご飯 鶏肉のピカタ	フルーツポンチ 645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮	味噌汁 キウイフルーツ 5 ご飯 豚肉の土佐炒め
すまし汁 オレンジ ご飯 ポークソ	568 kcal テー げん	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯	ご飯	フルーツポンチ 645 kcal ご飯	582 kcal <b>ご飯</b>	味噌汁 キウイフルーツ 57 ご飯
すまし汁 オレンジ ご飯 ポークソ [付]いん <sup>白菜のコンソ</sup>	568 kcal テー げん	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付]白菜	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ	フルーツポンチ 645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー
すまし汁 オレンジ ご飯 ポークソー [付]いん ロ菜のパラと コンソメ	568 kcal テー げん <sup>メ煮</sup> と玉葱のサラダ スープ	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁	フルーツポンチ 645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁
すましい おましい がましい がましい がまって がいまって かいっぱい かいっと マス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	568 kcal テー げん メ煮 と玉葱のサラダ スープ 555 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal	で飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁
すまし オープ で が で が で が で が で が で の い い う で ス フ ス フ ス フ ス フ ス フ ス フ ス フ ス フ ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス	568 kcal テー げん メ煮 と玉葱のサラダ スープ 555 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 557 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal 19(木)	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 57 2 1 (土)
すました。 すました。 で飲っい。 で飲っい。 では、から、 は、から、は、から、は、から、は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、から、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、ない。 は、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な、な	568 kcal テー げん メ煮 と玉葱のサラダ スープ 555 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 500 kcal	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 「飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 「557 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー	フルーツポンチ	び飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 57 21(土) 〇基本メニュー
すオーごポー の が が が が が が が が り い っ パソー こ れ り り い っ り り り り り り り り り り り り り り り り	568 kcal テー げん メ を 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日)	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 557 kcal 17 (火) ◎基本メニュー ご飯	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー ご飯	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal 19(木)	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯	味噌汁 キウイフルーツ ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 57 21(土)
すオーごポーロアコネル しン 飯一门のスンドー 基飯玉 ハン・ラメー 1 本 を 基飯玉	568 kcal テー げん メ と 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日)	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 「飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 「500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 「飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 「557 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー	フルーツポンチ	び飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー	味噌汁 キウイフルーツ ご飯の土佐炒 ひコま ひコまし なる 21(土) ●基本メ よン オン オンツ
すオーごポーロアコネー しン 飯一门のスンギー 基飯玉 ハン・ラメー 1 本	568 kcal テー げん メ と 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日)	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 「飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 「500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 「飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 557 kcal 17 (火) 〇基本メニュー ご飯 ポトフ	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー ご飯 炒り卵	フルーツポンチ  - 645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁 - 561 kcal 19 (木)  ◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ	味噌汁 キウイフルーツ ご飯の土佐炒 の土佐炒 フローすましか 21(土) ②基本メンカインツ
すオーごポーロアコネーのご目ア味味しン 飯一门のスンド 1 本飯玉ス噌付けが 1 本 焼パ汁き	テー デー が と玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日) ニュー	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜し汁 500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花のお浸し	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千種焼き [付] の煮付け 納豆 味噌汁 557 kcal 17 (火) ◎基本メニュー ごより ごより ごより でする。 でする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal  19 (木)  ◎基本メニュー ご飯 ケチップソテー パンプキンサラダ	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ	味やイフルーツ 5 で飯 内 ひ コ す で飯 内 ひ コ す を か か で か か で か で か か で か で か か で か で か
すオーごポ [白アコネ	テー ボネ と玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日) ニュー と玉葱のサラダ ずく 338 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 石狩風煮 れ青菜の金平 青菜し汁 500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜のたのお浸し 味噌汁 昆布 佃煮	大根のゆず和え すましずゼリー 528 kcal ご飯 千付]な を を に付すの がいませい はいますが はいますが で がよこっ の がよこっ の がよこっ が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 たくあん 436 kcal	フルーツポンチ  645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal  19 (木)  ◎基本メニュー ご飯 ケインプキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮  510 kcal	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯 卵よー・ が映けます。 いけます。 ないのは、ます。 ないのは、ます。 のは、ます。 ないのは、まず。 ないのは、まず。これには、まず。 ないのは、まず。 ないのは、まず、まず。 ないのは、まず。 ないいいいいいは、まず。 ないいいいいいいいは、まず。 ないいいいいいいいは、まず。 ないいいいいいは、まず。 ないいいいいいいいいいは、まず。 ないいいいいいいいは、まず。 ないいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	味や で 下 で が の き ル し な と 大 の き ル し を き の き ル し を き の き ル し し を き の き ル し も も も も も も も も も も も も も
すオーごポ [自アコネ	568 kcal テー げん メ を 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日) ニュー と 玉葱のサラダ ずく 338 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 500 kcal 1 6 (月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜のたのお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 379 kcal	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千付] な な対 な対 な対 な対 ない 17 (火) ②基本メニュー ②基本メニュー ジボトササラダ 味噌汁 のり佃煮 438 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 558 kcal 18 (水) ◎基本メニュー ご飯 炒りロニサラダ 味噌汁 たくあん 436 kcal	フルーツポンチ  645 kcal ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁  561 kcal  19 (木)  ○基本メニュー ご飯 ケップナー パンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮  510 kcal	び飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 のり佃煮 453 kcal	味や で 下 で が の き ル し な と 大 の き ル し を き の き ル し を き の き ル し し を き の き ル し も も も も も も も も も も も も も
すオーごポ [白アコネー ②ご目ア味味 スパーしン	568 kcal テー げん メ 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日) ニュー と玉葱のサラダ ずく 338 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 500 kcal 16(月) ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 379 kcal	大根のゆず和え すまし汁 リンゴゼリー 528 kcal で飯 千種焼き [付]の煮付け 納豆 味噌汁 557 kcal 17 (火) ②基本メニュー ごポトサラダ 味噌力の ボ野菜中のり佃煮 438 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 18(水) ○基本メニュー ご飯りのローサラダ 味噌汁 たくあん 436 kcal	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 おおい で きに で きに で きに で きに で きに で きに で で で で で	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご飯 いよー・サラダ 味噌はいます。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味や で 下 で が の き ル し を ま こ な な な な な な な な な な な な な
すオーごポーロアコネーのご目ア味味エパーましんのでは、アコネーのでは、アー・カーのでは、アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	568 kcal テー げん メ 玉葱のサラダ スープ 555 kcal (日) - ュー と 玉葱のサラダ ずく 338 kcal	はいかではいます。 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 ないでは、 はいでは、 はいではいいでは、 はいでは、 はいでは、 はいではいいでは、 はいではいいでは、 はいでは、 はいではいいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいではいいではいいでは、 はいではいいでは、 はいではいいではいいでは、 はいではいいでは、 はいではいいではいいいではい	大根のゆず和え すましけ リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千付] 女 を を () 大 ()	ご飯のピカタ [付]アスパラ 金平ごぎがっましけ 558 kcal 1 8 (水)  ○基本メニュー ご炒りローサラダ 味噌けたくあん 436 kcal ○パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 さわいがきと [付]いがある情がにはいる。 (付]がいかでではいかでではいかでではいかでではいかでではいかでではいかではいかではいか	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付] 布煮 シロップでは、 を記しているでは、 ののでは、 を記しているでは、 ののでは、 を記しているでは、 ののでは、 を記しているでは、 ののでは、	味や で 下 で 下 が の き ル し 大 の き ル し を き の き ル し し な な な し 、 な な し 、 な な し 、 な な し 、 な な し 、 な も な し 、 も も も も も も も も も も も も も
すオーごポーロアコネーのご目ア味味はパーヨアは、一切のでは、一切のでは、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一切では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、	テー デー が表 と 五 のサラダ (日) ニュー と 玉葱のサラダ ずく 338 kcal	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯の石が がののが が取り 16 (月) ③基本メニュー シごを を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 を変し、 はののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 でいた。 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた。 のいた	大根のゆず和え すまし リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千付] な が を 自力 な納す では 17 (火) ③基本 17 (火) ③基本 プポー が 野味噌り のり のり のパントナラダ のりのような のパントナラダ のりのような のパントナラダ のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのものもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりの のり	ご飯のピカタ [付] ではいます。	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 おがける がいか では かが でき かがり でき かが でき かが でき でき かがり でき かが でき でき かが でき でき かがり でき かが でき でき かが でき かが でき でき かがが でき でき かが でき でき かがり でき でき かが でき でき でき かがり でき でき でき かが でき	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸ブ中ででする。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味や で 下 で 下 が の き ル し 大 の き ル し を き の き ル し し な な な し 、 な な し 、 な な し 、 な な し 、 な な し 、 な も な し 、 も も も も も も も も も も も も も
すオープポーロアコネー ②ご目ア味味 ユ〇ロ目アコキレー飯一门のスンド 1本版玉ス噌付ドンル焼パソー5メ 焼パ汁き ツル焼パソナジ ソんソラメ	テー デー ボス あのサラダ ス 555 kcal (日) コー と 玉葱のサラダ ずく 338 kcal ・ クロワッサンと と スプ	胡瓜の酢の物味ウイフルーツ 606 kcal ご飯の石このかれです。 500 kcal 1 6 (月) ◎基本 (月) ◎基本 (月) ◎基本 (月) ◎はののでは、 はののでは、 はのには、 はいますが、 はいまが、 はいまが	大根のゆず和え すり ボリー 528 kcal ご千付する 飯種白の 株曽白の 大大 17 (火) ③基飯ト菜噌り のプライン がより がいますが ないますが のののでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、カートでは、	ご飯のピカタ [付] では、	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯の	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付見布煮」」のごま和え 味噌汁 565 kcal 20(金) ②基本 ・	味噌汁フルーツ 57 で 飯 の き ス けん かい
すオーごポ [ 白アコネー ②ご目ア味味 ユ 〇 ロ目アコプミレー飯一门のスンド 1 本飯玉ス噌付料パー玉スンロー	テー デー が表 と 五 のサラダ (日) ニュー と 玉葱のサラダ ずく 338 kcal	胡瓜の酢の物味ウイフルーツ 606 kcal ご飯の石このかれです。 500 kcal 1 6 (月) ◎基本 (月) ◎基本 (月) ◎基本 (月) ◎はののでは、 はののでは、 はのには、 はいますが、 はいまが、 はいまが	大根のゆず和え すまし リンゴゼリー 528 kcal ご飯 千付] な が を 自力 な納す では 17 (火) ③基本 17 (火) ③基本 プポー が 野味噌り のり のり のパントナラダ のりのような のパントナラダ のりのような のパントナラダ のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのような のりのものもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりのもの のりの のり	ご飯のピカタ [付] ではいます。	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 おがける がいか では かが でき かがり でき かが でき かが でき でき かがり でき かが でき でき かが でき でき かがり でき かが でき でき かが でき かが でき でき かがが でき でき かが でき でき かがり でき でき かが でき でき でき かがり でき でき でき かが でき	582 kcal ご飯のこってり煮 [付] 京本 が でまれる では では できまれる できまれる できまれる できまれる できまれる できまれる できます できまれる できます できます できます できます できます できます できます できます	味噌汁フルーツ 57 で 飯 のき ひっす を 1 (土)   ② 基本 パムニーン   3
すオーごポ [ 白アコュー 〇 ご目ア味味 ユ 〇 ロ目アコリン	568 kcal テー・デールを表示のサラダスを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示して、1かけ	胡瓜の酢の物味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯の石このかかれるです。 16 (月) ③基本 500 kcal 16 (月) ③基本 鉄焼 菜飯ののでは、 全部ののでは、 がいたいでするです。 のパンロフッサントーラのシナナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 のパンロス菜コバナーのでは、 ののいまでは、 ののいまでは、 ののいまでは、 ののいまでは、 ののいまでは、 ののいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、 のいまでは、	大根のゆず和え すまずでリー 528 kcal ご新種性的な納味を 「はないではないではないではないです。 17 (火) ②基本のフリートン・フリート・マン・クロワッサン・グライン・クロワッサン・グライン・クロワッサン・グライン・クロワッサン・グライン・グライン・グライン・グライン・グライン・グライン・グライン・グライ	ご飯のピカタ [付] アスパラ 金田 18 (水)	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 お前焼き [付]いるがのですが、 561 kcal 19(木)  ②基本 19(木)  ②基本 19(木)  ②は 19(木)  ③は 19(木)  ④は 19(木)  ⑥は 19(	582 kcal ご飯のこってり煮 [付] 京本 が でまれる では では できまれる できまれる できまれる できまれる できまれる できまれる できます できまれる できます できます できます できます できます できます できます できます	味噌汁フルーツ 57 で 飯 の き ス けん かい
すオーごポ[白アコス 単一	568 kcal テー・デールを表示のサラダスを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダーを表示のサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースのサラダースを表示のサラダースを表示のサラダースを表示して、1かけ	胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal ご飯の石このかか 有力のかかかり 16 (月) ②基本 飯生姜飯 をでからいでは、 を変しいでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はのでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	大根のゆず和え リンゴゼリー 「近極性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性	ご飯のピカタ [付] マーカック (水)	フルーツポンチ  645 kcal ご飯 お前焼き [付]いる 満焼き [付]いる での	582 kcal ご飯 鶏肉のこってり煮 [付] 布煮 ブ味噌汁 565 kcal 20(金) ◎基本メニュー ご卵ポーロックでは、 のりのでは、	味噌汁 ボウイフルーツ で飯のきいし を放ってする 21(土) ②基パムニーレン をオナコカンフェーンジ 39
すオーごポーロアコスンド 1 本飯玉ス噌付片ンル焼パソセー ご 1 本飯玉ス噌付片ンル焼パソセー ご 1 本 焼パ汁き - パソセー ご 5 メーラ・ も - パラメス 長	568 kcal テーパメンスを表示のサラダンのサラダンでは、1 かけっぽん 372 kcal	胡鳴 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	大根のゆず和え り	ご飯のピカタ [付] ではいる では では できます できます できます できます できます できます できます できます	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯のが開発しているでは、 561 kcal  19 (木)  ③基本の イン・カーダー イン・カーダー イン・カーダー イン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	582 kcal ご飯 鶏内のこってり煮 [付] 中満 「大力」のではまれる。 「会」のでは、まれる。 「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。「なれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」ので	味キウイフルーッ 57 「下ででである。 「ででは、では、では、では、では、では、できます。」 (土) では、できます。 では、できます。 では、できまずでは、できまずでは、できまずでは、できまが、できまずでは、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが、できまが
すオーごポーロアコスンド 1 本飯玉ス噌付片ンル焼パソセー ご 1 本飯玉ス噌付片ンル焼パソセー ご 1 本 焼パ汁き - パソセー ご 5 メーラ・ も - パラメス 長	568 kcal テーパメンスを表示のサラダンのサラダンでは、1 かけっぽん 372 kcal	研究 は で	大根のゆず和え リンゴゼリー 528 kcal ご飯種白の (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (大女子) (	ご飯のピカタ [付子では かけっと で	フルーツポンチ  645 kcal  ごかい	582 kcal ご飯のの白茶」では、 565 kcal (金)	味キープラファックラファック でである でである できない しん はん
すオーごポ [ 白アコネ	テーデルメニ	胡鳴・ナーツ 606 kcal  「鮭れ青す 500 kcal 和別ののが表表である。 500 kcal	大根のゆず和え リー 528 kcal ご年間が 558 kcal で 557 kcal 17 (火) ②基飯 ト菜噌り 7 (火) ②上本 7 (火) ③上本 7 (火) ③よび 7 (火) ③よび 7 (火) ③ロパート菜ンレラダ 8 kcal ③パート菜ンレフサソンジ 7 インション・グラストングランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グラストングランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グランション・グラン・グラン・グラン・グラン・グラン・グラン・グラン・グラン・グラン・グラ	ご飯のピカタ [付金カナ	フルーツポンチ 645 kcal ごかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではい	582 kcal ご飯 鶏内のこってり煮 [付] 中満 「大力」のではまれる。 「会」のでは、まれる。 「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。」のでは、まれる。「会」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。「なれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」のでは、まれる。」ので	味キーご豚ひコす 5 一次 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2
すオーごポ [白アコネ	568 kcal テーパメンス あのサラダンス 555 kcal (日) ま数のサラダン ずく 338 kcal ハ・クロワッサラダンチーズ 1かけ 372 kcal	胡瓜の酢の物味 さつから 1 0 606 kcal 606 kcal が 606 kcal か 500 kcal 1 6 (月) ◎ 基本 5 0 kcal を 第 は 第 は 第 は 第 は 第 は 第 は 第 は 第 は 第 は 第	大根のゆず和え がまシー 528 kcal ご年間では、 528 kcal で 17 (火) の 2 では、 557 kcal 17 (火) の 3 では、 557 kcal 17 (火) の 438 kcal の 17 に 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ご飯のピカタ [付子では かけっと で	フルーツポンチ  645 kcal  ごかい	582 kcal ご飯のの白茶」では、 565 kcal (金)	味キー で
すオープポートのでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	568 kcal テーパメ	胡瓜の酢の物味やウイフルーツ 606 kcal 100 kcal 200 kcal 200 kcal 300 kcal 300 kcal 16 (月) 300 kcal 16 (月) 200 kcal 200 kcal 200 kcal 379 kcal 379 kcal 370 kcal	大根のゆず和え すりン 528 kcal ご新種白の が験焼白素付け がいで 557 kcal 17 (火) ③ 本メニュー 17 (火) ③ 本メニュー 357 kcal 17 (火) ③ 本メニュー 38 kcal ③ パン・クロワッサント が東ツノンジョントン・グラメスシープリン・グラメスシープリン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラススクストン・グラススクストン・グラススクスクストン・グラススクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクス	ご鶏付子ごり かっと では できません かっかい かっかい カンシャ かっかい カン・ウ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	フルーツポンチ  645 kcal  ごかの (	582 kcal ご飯のこってり煮 [付]日布 コリーのごま和えい。 565 kcal 20(金) ②基本 じ・ナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味キーご豚ひコす 00食オオコオー 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1
すオーごポーロアコネー ②ご目ア味味 スパロ目アコプネー はい の で 1 本 飯 玉 ス 噌付 は パー 玉 ス ン ロ は 1 本 焼 パ 汁 き ー パ ソセー ご ネーキラ も し ツ き ラ メ ス ラ 長 デー	568 kcal テーパメンス あのサラダンス 555 kcal (日) ま数のサラダン ずく 338 kcal ハ・クロワッサラダンチーズ 1かけ 372 kcal	胡瓜の酢の物味やウイフルーツ 606 kcal 1 500 kcal 1 6 (月) 500 kcal 1 6 (月) 500 kcal 1 6 (月) で基本 集	大根のゆず和え リー 528 kcal ご 千付ける 528 kcal 飯 種付けす豆	ご親付いています。	フルーツポンチ  645 kcal  ご飯 うがい が	で が ののこってり煮 [付]白菜 糸ブロウ菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味キーご豚ひコす 57 () 食オオコオー 57 () 食オオコオー 57 () 生 2 1 1 2 39 () 生 39 () はのサ汁イー 39 () はのサ汁イー 39 () はのサ汁イー 39 () はのサ汁イー 39
すオープポート マコス さん では	568 kcal テーパメ	胡瓜の酢の物味やウイフルーツ 606 kcal 100 kcal 200 kcal 200 kcal 300 kcal 300 kcal 16 (月) 300 kcal 16 (月) 200 kcal 200 kcal 200 kcal 379 kcal 379 kcal 370 kcal	大根のゆず和え すりン 528 kcal ご新種白の が験焼白素付け がいで 557 kcal 17 (火) ③ 本メニュー 17 (火) ③ 本メニュー 357 kcal 17 (火) ③ 本メニュー 38 kcal ③ パン・クロワッサント が東ツノンジョントン・グラメスシープリン・グラメスシープリン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラスストン・グラススクストン・グラススクストン・グラススクスクストン・グラススクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクスクス	ご鶏付子ごり かっと では できません かっかい かっかい カンシャ かっかい カン・ウ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	フルーツポンチ  645 kcal  ごかの (	582 kcal ご飯のこってり煮 [付]日布 コリーのごま和えい。 565 kcal 20(金) ②基本 じ・ナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味キーご豚ひコす 00食オオコオー 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1
すオープポート は	テー・デースを で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	胡瓜の酢の物味・ウイフルーツ 606 kcal 100 kcal 200 kcal 300 kcal 300 kcal 1 6 (月) 34	大根のゆず和え すりンゴゼリー 「近種種」 「の を を を を を で が を で で が で の で で が で の の の の の の の の の の の の の	ご覧ののアごぼうがいます。 558 kcal 1 8 (水) 558 kcal 1 8 (水) ②ご炒マ味た 436 kcal ②パーリカンウ がマコキー が 1 8 (水) で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9 が で 1 9	フルーツポンチ  645 kcal ご飯の	582 kcal ご飯ののこってり煮 [付発する 1 のでまれる 1 を 1 を 2 0 (金)	味キーご豚ひコす
すオーごポ「白アコネ O ご目ア味味 ス ハー ロン ロー クいっパソー 5 メー 焼パ汁き ー いかけい カンラメー 5 メー き ラーも しン リカンラメ	568 kcal テーパメとスのサラダー 555 kcal (日)	胡鳴 (	大すり 528 kcal のけず 528 kcal ご 千[付す 557 kcal を	ご覧ののアスぽう かけっぱい かり では かり でいます できる かけ できる かり	フルーツポンチ  645 kcal ごさにいる 645 kcal ごかいの 3 kcal (が	582 kcal ご飯ののこってり煮 [付配の立葉和元は 565 kcal 20(金) ②ご卵ポ味のリーのごま和え 20(金) ②ご卵ポ味のリーのでは 453 kcal ②パパとテンローズ 425 kcal おた焼ブバーサンスーズ 1かけ 425 kcal おた焼ブバナー 617 kcal	味キーご豚ひコす 57 (ま) (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7
すオープポーロアコス ② ご目ア味味は ③ ロ目アコプネース がいっパソー 1本飯玉ス噌付は、一玉スンロは 「おごさになずり」 りんり うく 一き ラーも しか かっかいのっかい かっかい ラメス きっしん いき ラメス 長 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	568 kcal テパメとス 558 kcal (ロール 555 kcal (ロール	胡鳴 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	大すリー 528 kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ご鶏けった。カラーのアンボラウン (水)	マッポンシーの	582 kcal ご鵝肉のこってり煮 [付昆の文字	味キ ご豚ひコす
すオープポート (a) アコネー (b) アコネー (c) アコネスンロネー (c) アコネスンロネー (c) アコネスンロネー (c) アコネスンロネー (c) アコネスンロネー (c) アコネス・ (c) アコス・ (c)	568 kcal テパメとス 558 kcal (ロール 555 kcal (ロール	胡囃ヤーツ 606 kcal  「鮭れ青す 500 kcal 動ののが 370 kcal の 1 6 (月) の ご鮭菜味昆 7 7 7 7 7 7 7 7 8 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9	大すリー 528 kcal 付まン 528 kcal 飯種 1 7 (火ー を	ご鶏 [付金カす   18 (水)   18 (水)	フルーツポン 645 kcal で 6	1 582 kcal	味キ ご豚ひコす 57 (で) で) で

	22(日)	23(月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27(金)	28 (土)
	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ロールパン2個
	えび団子煮	スクランブルエッグ	ハムエッグ	アスパラソテー	ほくほくカボチャ	洋風卵とじ	クリーム煮
	和え物	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	豆サラダ	玉ねぎのサラダ	大根とハムのマリネ
	味噌汁	ペペンティックグ	味噌汁	休噌汁	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌汁	コンソメスープ
3	味付きもずく	昆布 佃煮	のり佃煮	たくあん	昆布豆 佃煮	のり佃煮	ョーグルト
ļ	エネルキ゛- 379 kcal	,,		, — · · — · · — · · — · · — · · — · · — · · — · · — · · — · · — · · · — · · · — · · · — · · · — · · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<b>-,</b>	. — — — — — — — — — — — — —	445 k
£ (	_					◎パン	
	食パン	食パン	ロールパン2個	ロールパン2個	ロールパン2個	ロールパン2個	
	えび団子煮	スクランブルエッグ	ハムエッグ	アスパラソテー	ほくほくカボチャ	洋風卵とじ	
	和え物	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	豆サラダ	玉ねぎのサラダ	
	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	
	杏仁豆腐	バナナ	オレンジ	キウイフルーツ	バナナ	プロセスチーズ 1かけ	
						·	
	エネルキ 365 kcal	T T	399 kcal			468 kcal	
	カレーライス(ポーク)	栗ご飯	ご飯	他人丼	ご飯	おにぎり 1個	ご飯
	エビキャベツ炒め	さんまの塩焼き	白身魚のマスタードパン粉焼き	ひじき煮	鶏肉の梅焼き	味噌ラーメン	豚肉とごぼうの炒り
_	ミモザサラダ	焼き茄子	[付] ブロッコリー	青菜のお浸し	[付]ブロッコリー	金平ごぼう	炊き合わせ
5	フルーツポンチ	ほうれん草の白和え	ジャーマンポテト	味噌汁	生揚げの煮付け	白菜としらすのおかか和え	青菜辛子和え
E		すまし汁	シーザー風サラダ	バナナ	青菜のおろし和え	バナナ	すまし汁
٤		キウイフルーツ	コンソメスープ		すまし汁		キウイフルーツ
			パインゼリー		オレンジ		
	エネルキ゛ー 623 kcal	 623 kcal	534 kcal	610 kcal		636 kcal	598 k
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ぶりの照り焼き	鶏肉の山椒焼	豚とろろ	さばの生姜煮	華風卵焼き	鶏のみぞれ煮	豆腐のチリソース煮
7	[付]ししとうがらし	里芋の煮物	青菜のオイスター炒め	れんこんの金平	[付]いんげん	えび団子煮	エビキャベツ炒め
	糸昆布煮	青菜の辛子和え	白菜の梅おかか和え	長芋のお浸し	野菜の和風煮	グリーンサラダ	ブロッコリーのサラ
建	納豆	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	キャベツのお浸し	味噌汁	すまし汁
	すまし汁				味噌汁		
	· ·			į	, - <del></del>		
	エネルキ゛- 591 kcal	543 kcal	570 kcal	557 kcal	531 kgal	<b>54</b> 8 kcal	<b>477</b> k
	エネルキ゛ー    591 kcal      29 (日)	543 kcal <b>30 (月)</b>	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	<b>477</b> k
	29 (日)	30(月)	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	<b>477</b> k
	29(日) <b>②基本メニュー</b>	30(月) <b>◎基本メニュー</b>	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	<b>477</b> k
	29(日) <b>②基本メニュー</b> ご飯	30(月) <b>◎基本メニュー</b> ご飯	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
	29(日) <mark>②基本メニュー</mark> ご飯 目玉焼き	30(月) ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
	29(日) <mark>◎基本メニュー</mark> ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え	30(月) ②基本メニューご飯 スクランブルエッグスパゲティサラダ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
	29(日) ②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁	30(月) ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
	29(日) <mark>◎基本メニュー</mark> ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え	30(月) ②基本メニューご飯 スクランブルエッグスパゲティサラダ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
	29(日) ②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁	30(月) ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月	29(日)  ○基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルキー 330 kcal	30(月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	29(日)  ②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal	30(月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
阴	29(日)  ②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal	30(月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ◎パン 食パン	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月	29(日)  ②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal  ②パン ロールパン2個 目玉焼き	30(月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ◎パン 食パン スクランブルエッグ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌きもずく エネルギー 330 kcal 〇パン ロールパン2個 目玉焼き 青菜のきのこ和え	30(月)  ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ②パン 食パン スパゲティサラダ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal 〇パン ロールパン2個 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ	30(月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ◎パン 食パン スパゲティサラダ スパゲティサラグ スパンコンブルエッグ スパゲティサラダ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	29(日)  ○基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味付きもずく エネルギー 330 kcal  ○パン ロールパン ロールパン ロー販き 青菜のきのこ和え コンメスープ オレンジ	30(月)  ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ②パン	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	②基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal 〇パン ロールパン2個 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ	30(月)  ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ②パン	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
明	29(日)  ○基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味付きもずく エネルギー 330 kcal  ○パン ロールパン ロールパン ロー販き 青菜のきのこ和え コンメスープ オレンジ	30(月)  ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ②パン	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月	29(日)  ◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味付きもずく  エネルギー 330 kcal  ◎パン ロールパン 2個 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンメスープ オレンジ エネルギー 312 kcal ご飯	30 (月)  ②基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮  505 kcal  ②パン 食パン スパゲティサラダ スハゲティサラダ スハゲティサラダ スパゲティサラダ スパゲティサラグ スパゲティサラグ スパナナ  443 kcal	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月 I	29(日)  ◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のこ和え 味付きもずく  エネルギー 330 kcal  ◎パン ロー玉焼き 青菜のこれえ コンパン ロー玉焼きのこれえ コンパン エネルギー 312 kcal ご飯 鶏肉のレモン焼き	30(月) ◎基本メニューご飯 スクランリーンのですが、 味噌汁 昆布 佃煮 ⑤パン 食クラン 食クラン なのののでする ないたりのでする スクティープリンション スクティープリーン スクティープリーン スクティープリーン スクリーン ないまする ないまする ないまする ないまする でいまする ないまする ないます	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月 I	29 (日)  ◎基本メニュー ご飯 目	30 (月)  ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパピー・アン・ 、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月 文 ·	29 (日)  ◎基本メニュー  ご目青味はきのます。  「はいず」 330 kcal  ②パン ロ目青菜ン パン ののではます。  「はいず」 312 kcal  ジェネルギー 312 kcal  ジェネルギー 312 kcal	30 (月)  ◎基本メニュー ごのカンススでは、	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月 E	29 (日)  ②基本メニュー ご飯 目 東京の ままである。 ままでは、 ま	30 (月)  ◎基本メニュー ごなりがいかが、カンスのでは、	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
明	29 (日)  ②基本メニュー ご飯 目	30 (月) ◎基本メニューごが、ファインのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 1
明	29 (日)  ②基本メニュー ご飯 目 東京の ままである。 ままでは、 ま	30 (月)  ◎基本メニュー ごなりがいかが、カンスのでは、	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
明文	29 (日)  ②基本メニュー ご飯 目	30 (月) ◎基本メニューごが、ファインのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
明金	29 (目)  ②基本メニュー ご目表験 医表質 ききのに ま葉噌付き まずく エネルギー 330 kcal  ○パー 医菜ンレル焼き きっと スカープ カルギー 312 kcal  ご 実 の フェー 312 kcal  ご 実 の フェー 312 kcal  ご 実 の フェー 312 kcal	30 (月) ◎基本 ご スス味 記 の が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月 E	29 (日)  ②基本メニュー ご目表験の決きである。 はいますでは、はいれーでは、 330 kcal のいいのでは、 312 kcal でいるでは、 312 kcal でいるでは、 312 kcal では、 312 kcal	30 (月) ◎基本メニューごススは関係を表すが、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477
月 記 記	29 (日)  ②基本メニュー ご動	30 (月) ◎基本メニュー ごススはいかりがいかがら、これでは、からでは、からでは、からでは、からでは、からでは、からでは、からでは、から	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
明 <b>建</b>	29 (日)  ②基本メニュー ご飯	30 (月)  ◎基本メニュー ごスス味配 スス味配 のパパーカッグ 味配 のパパクパンティーカーので がパカーがリーカーが エラプ イスカーが がリーカーが を表する。 では、アイスカーが がいかります。 ないが、エーカーが を表する。 では、アイスカーが でする。 では、アイスカーが できまする。 できます	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
月食	29 (日)  ②基本メニュー ご飯	30 (月) <ul> <li>③基本メニー</li> <li>ごスス味・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k
明金	29 (日)  ②基本メニュー ご飯	30 (月)  ◎基本メニュー ごスス味配 スス味配 のパパーカッグ 味配 のパパクパンティーカーので がパカーがリーカーが エラプ イスカーが がリーカーが を表する。 では、アイスカーが がいかります。 ないが、エーカーが を表する。 では、アイスカーが でする。 では、アイスカーが できまする。 できます	570 kcal	557 kcal	531 kcal	548 kcal	477 k

味噌汁

エネルギー529 kcal580 kcal献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

すまし汁