曜		ī.						ŢΙ	たん	U	_
		Ħ	献 立	きいろ	あか	Ī	みどり		ーん	しつ	え 「んぷ」ん
⊟		のみ	おかず	ちから たいおん	からだ。 体を	からだのち	うしをよくするもの		「ぱくし		
	しゅしょく	もの	<u></u>	力 (P M M L)		りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	ゃさいくだもの そのたの野菜果物	7 <u>.</u> i	2	g	h
8 F		-	(しゅさい・ふくさい) 上っ上	えるもの	つくるもの ぎゅうにゅう		たまねぎ	1		\vdash	
اد ٥		D	スパゲッティナポリタン	オリーブゆ	ぶたにく	ピーマン	マッシュルーム	GEO	25	22	27
8 水	ロールパン	MIX	だいこんサラダ	サラダあぶら	ハム ツナ		だいこん きゅうり	659	25	23	2.7
-				ドレッシング	ジュコ トルにく	1= / 1 " /	たまわざ				
	はつがげんまいいり	ジい	チキンカレー	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ジョア とりにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく				
9 木	`	ョち アご	フレンチサラダ	ドレッシング	() () ()		きゅうり キャベツ	596	22	14	2.5
	ごはん	/ C	202333								
				ごはん しらたき	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ツナ	グリンピース こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ				
O 金	ぶたどん	MLK	こまつなサラダ	さとう	GWJCWJ J	C& 2/&	レモン みかん	648	26	20	2
			れいとうみかん	サラダあぶら				0 .0			-
9 F	₃			100 10 10 10	*	1= / 1» /	++++				
T	T	A	コンソメスープ	パン じゃがいも さとう	ぎゅにゅう ベーコン たまご	にんじん	たまねぎ コーン もやし えだまめ				
月	ミルクパン	MLX	オムレツ	ごまあぶら	ハム ひじき			586	25	18	3.3
_			えだまめサラダ	ごま		15 / 15 /	L+6+				
		0	こがねに	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし		ŀ		
3 火	ごはん	MILK	ごまあえ	こんにゃく	なまあげ		7217072 000	554	22	16	1.9
			ふりかけ (のり)	さとう ごま	0.01.01.0						
			ルキフげ	パンめん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし		ŀ		
小	せわりパン	MILK	かることできたかめせるが	サラダあぶら	ぶたにく わかめ	ピーマン こまつな	たまねぎ しいたけ	553	24	17	2.8
	<u> </u>		かんこくふうわかめサラダ	<u></u>	<u> </u>			<u></u>	<u> </u>	<u> </u>	L
			+ /¬	ごはん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ				
木	ごはん	MLK	ホイコーロー ロンタンス プ	ごまあぶら ワンタン	ぶたにく なると	1	にんにく キャベツ もやし	578	22	18	1.8
			ワンタンスープ			1	0,00	1			
\top	1	1	あじのやくみソース	ごはん サラダあぶら	ぎゅうにゅう あじ	にんじん	ねぎ しょうが	1			1
金金	ごはん	MLX	いなかじる	さとう ごまあぶら	なまあげ、ちくわ		だいこん ごぼう	621	29	22	2.9
"	C1670	MLK	キャベツのおひたし	じゃがいも こんにゃく			キャベツ もやし	52			
+	+	→		ナン サラダあぶら	ジョア ぶたにく	にんじん	しょうが にんにく	+	${f extstyle extstyle $	$\vdash \vdash$	
, [_		ジレー	キーマカレー	じゃがいも	だいず ハム		たまねぎ セロリー	E20	00	40	<u> </u>
月	ナン	アン	おんやさいサラダ	ドレッシング		1	グリンピース	530	23	19	3.4
+	 	٧		747	* ルンにょう	1- / 1× /	きゅうり キャベツ			igwdot	
		P	ぶたにくのみそかけ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しいたけ キャベツ もやし				
0 从	ごはん	MILK	そうめんじる	そうめん	かつおぶし			607	30	19	2.6
\perp	 		おかかあえ	\	77+1-1	10/10/	1 2 2 2 2		<u> </u>		
	1 500= 11	0		めん サラダあぶら さとう	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい もやし コーン				
1 水	しょうゆラーメン おこめのタルト	MILK	ツナサラダ	965	3000000 01	はりれんてり	きゅうり キャベツ	543	24	20	3.2
	83 C 8 J 0 J 7 J 1 J 1						たまねぎ				
			シュウマイ	ごはん	ぶたにく	にんじん	にんにく しょうが				
2 木	ちゅうかまぜごはん	MILK	ちゅうかスープ	ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にら チンゲンサイ	ねぎ しいたけ たけのこ コーン	571	28	20	3.2
		MILK	ナムル	667 64	とうふ	テングンリイ	もやし		ŀ		
				ごはん さとう	とりにく	にんじん	しょうが たまねぎ				
3 金	とりめし	MILK	こうやどうふのたまごとじに	ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご なると		みつば きゅうり	672	32	21	2.5
		MILK.	こざかなサラダ		しらす		エヤハン		ŀ		
6 月				けいろ 若ケラ	。 さの日						
	十五夜献立		フラッチェッグ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	1			
7 火		A	スコッチエッグ おつきみじる グリーンサラダ	じゃがいも	ぶたにく。はんぺん	10070	ねぎ きゅうり	677	24.2	20.0	2.5
	Claru	MILK	おつきみゼリー	さとう			キャベツ	011	24.2	20.6	2.0
+			00 2000 6.7 -	オリーブゆ ドーナツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ			igwdown	
],	ひじきスパゲッティ	A	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	スパゲッティ	とりにく ひじき	ピーマン	にまねさ キャベツ	F		046	
8 水	やきドーナツ	MILK	かぼちゃのサラダ	さとう マヨネーズ	あぶらあげ チーズ	かぼちゃ	[564	24.3	24.2	2.0
\bot	 			サラダあぶら	さつまあげ ハム	15/18/	t + to + ' ' ' ' ' ' '		<u> </u>	igspace	
		ジブ	ハヤシニ ノフ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ジョア ぶたにく クリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく				
9 木	むぎごはん	アベ	ハヤシライス コブサラダ	ドレッシング	えびッナ		グリンピース	688	23.3	19.0	2.6
	I	IJ	 				きゅうり キャベツ		l '		
	I	1		I	i	-	t		1		
-	 	1		ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ ねぎ		 	į i	
	<u> </u>	7	えのきとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ	にんじん	キャベツ きゅうり				
0 金	ì ごはん	MILK	さけフライ ソース	じゃがいも サラダあぶら		にんじん		594	23.1	19.8	2.2
〇 金	: ごはん	MILK		じゃがいも		にんじん	キャベツ きゅうり	594	23.1	19.8	2.2
		MILK	さけフライ ソース	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	あぶらあげ さけ	にんじん	キャベツ きゅうり	594	23.1	19.8	2.2
0 金3 月		MILK	さけフライ ソース	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング W分の日	あぶらあげ さけ ^{ふりかえきゅうじっ} の振替休日		キャベツ きゅうり コーン	594	23.1	19.8	2.2
			さけフライ ソース コーンサラダ	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日	あぶらあげ さけ ぶりがえきゅうじっ の振替休日 ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ	594	23.1	19.8	2.2
3 月	3		さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶらあげ さけ ^{ふりかえきゅうじっ} の振替休日		キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ				
	3	MLK	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日	あぶらあげ さけ ***********************************		キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ		23.1		
3 月	3		さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃく さとう サラダあぶら ごま	あぶらあげ さけ ***********************************		キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりぼしだいこん				
3 月	3		さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか)	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃく さとう サラダあぶら ごま マヨネーズ おかか	あぶらあげ さけ ***********************************		キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ だけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ				
3 月4 火	ごはん	ジョマス	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか)	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃく さとう サラダあぶら パン マカロニ サラダあぶら	あぶらあげ さけ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ だけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう	638	25.9	19.7	2.2
3 月	ごはん		さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃくく さこま マヨネーズ おかか パン マカロニ サラダあぶら パン ダあぶら プラまあぶら	あぶらあげ さけ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん	638		19.7	2.2
3 月4 火	ごはん	ジョマス	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか)	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング ごはん さといも こんにゃぶら おか アヨネーズ おかか パン ダあぶら ドレッシング	あぶらあげ さけ がいかえきゅうにっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく	638	25.9	19.7	2.2
3 月4 火	ごはん	ジョアト	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ)	じゃがいも サラダあング ***********************************	あぶらあげ さけ が振きゅうにつ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	638	25.9	19.7	2.2
3 月4 火	! ごはん : コッペパン	ジョアト	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた	じゃがいも サラダあぶら ドレッシング 秋分の日 ごはん さといも こんにゃぶら おか パン マカごら おかか パン マカごら おかか パン マカぶら ドレッシング ごはん サラダあぶら ドレッシング	あぶらあげ さけ がいれるをもうじっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ だけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	638	25.9	19.7	2.2
3 月 4 以 5 水 6 木	3 ごはん こづはん	ジョマス	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ)	じゃがいも サラダッシング 秋分のの ごはん さといも こんにずるこう サラヨネー さとごかか パン マカぶら ドレッシング アカぶら ドレック アカぶら ドレック アカぶら ドレック アカボッシング ごはん マカボッシング アカボッシング アカボッシング アカボッシング	あぶらあげ さけ が振きゅうにつ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	638	25.9	19.7	2.:
3 月 4 以 5 水 6 木	引 ごはん コッペパン ごはん ごはん	ジョア・ト	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた	じゃがいも サラダッシング 秋分のの日 ごはん さといも こんにダあえ さという サラヨネ マカ ロら サラまあぶら ドレ グ ごはん かっこ さら ですまあぶら ドレ グ ごはん がらら でしまあぶら でしまない。 でして。 でしまない。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして	あぶらあげ さけ ぶがえきゅうにっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ たけのこ きりのこしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ グリンにん こんにゃく しょうが たまねぎ だけのこか たまねぎ だけのこか キャベツ だいこん	638	25.9	19.7	2.2
33 月 4	プログル ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん かんどうかいまえ献立 オ	ジョファット	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた こんぶサラダ	じゃがいも サラグッシング 秋分のの をいうがあった。 ではん。 ではん。 ではん。 でもという。 でもという。 でものでする。 でものできる。 できる。 できる。 でものできる。 できる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものでものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 でものできる。 できる。 でものできる。 でものできる。 でものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもので	あぶらあげ さけ ぶりがえきゅうじっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン ごぼう こいたけ たけのぼしだい こん とさい だまねぎ グリいこん く ごぼう こん にっしょうのこり たけのうり たけのうり たいたべ だいたが だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん じょうが にんに ちゅうり だいこん しょうが にんにく	638 641 581	25.9	19.7 26.7 20.7	2,2
3 月 4 以 5 水 6 木	プログル ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん かんどうかいまえ献立 まま	ジョア・ト	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた こんぶサラダ みそしる	じゃがいも サラダッシング 秋分のの日 ごはん さといも こんにダあえ さという サラヨネ マカ ロら サラまあぶら ドレ グ ごはん かっこ さら ですまあぶら ドレ グ ごはん がらら でしまあぶら でしまない。 でして。 でしまない。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして。 でして	あぶらあげ さけ ぶがえきゅうにっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ だけのこしが にこん きゅうり こまねぎ ファン にん でしょうが こん にしょうがこ かこん にいたが にんけ きゅうり だいこん きゅうが だいた だい きゅうり だいこん ねぎ にく かいこうりり	638 641 581	25.9	19.7 26.7 20.7	2.2
3 月 4 人	プログル ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん かんどうかいまえ献立 オップ	ジョアトレンフィー	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた こんぶサラダ みそしる とりにくのからあげ カラフルサラダ	じゃがいちらう かり は はん にも かっぱん の は かっぱん の は かっぱん の かっぱん の かっぱん かっぱん いっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん か	あぶらあげ さけ ぶりがえきゅうじっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく かがめ ツナ あぶらあげ とりにく	にんじん にんじん ピーマン にんじん あかピーマン	キャベン きゅうり ごぼう こいたけ たけのほうのこしだいこん きゅううしだいこん きゅう ごぼう ここが は	638 641 581 560	25.9 22.1 22.9 23.9	19.7 26.7 20.7 8.0	2.2
3 月 4 人	プログル ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん かんどうかいまえ献立 オップ	ジョアトレンフィー	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた こんぶサラダ みそしる とりにくのからあげ カラフルサラダ	じゃがいちらう かり は はん にも かっぱん の は かっぱん の は かっぱん の かっぱん の かっぱん かっぱん いっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん か	あぶらあげ さけ ぶがえきゅうにっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ	にんじん にんじん ピーマン にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ だけのこしが にこん きゅうり こまねぎ ファン にん でしょうが こん にしょうがこ かこん にいたが にんけ きゅうり だいこん きゅうが だいた だい きゅうり だいこん ねぎ にく かいこうりり	638 641 581 560	25.9	19.7 26.7 20.7 8.0	2.3
3 4 4 5 6 7 余	ごはん コッペパン ごはん がんどうかいまえ献立 わかめごはん またとうかれた食材に 食費口座引き落とし	ジョアトレンシスト	さけフライ ソース コーンサラダ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ ふりかけ(おかか) ミートボールのトマトソースに ごぼうサラダ マーシャルビーンズ(チョコ) すぶた こんぶサラダ みそしる とりにくのからあげ	じゃがいち けっぱんの ロロ は はん いっぱん の は できる かっという さくぶ スプ マカぶら アマカぶら アカぶら グ ではん がっこう あぶら グ できまり がっこう できまり かっこう できまり かっこう できまり かっこう できまり かっこう できまん がっこう なんしょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	あぶらあげ さけ ぶりがえきゅうじっ の振替休日 ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく かがめ ツナ あぶらあげ とりにく	にんじん にんじん にんじん にんじん まかピーマン 豊かな心	キャベン きゅうり ごぼう こいたけ たけのほうのこしだいこん きゅううしだいこん きゅう ごぼう ここが は	638 641 581 560	25.9 22.1 22.9 23.9 24.8	19.7 26.7 20.7 8.0	2.: 2.: 3.: