

#0 🕸				46.			夕食	
日付 朝 食	昼食	多食 A	行 事	日位	朝 食 ————————————————————————————————————	昼食	* У В А	行 事
A	A ライス	ライス		+	A ライス	A ライス	, ,	
ポークカレー	ライス 肉うどん	白身魚フライ タルタルソース			ミートボール	チキンのきのこクリームソース	ライス 油淋鶏風香味ダレ	
マカロニサラダ 1 (木) グリーンサラダ(フライドオニオン)	オニオンフライ キノコと青菜の柚子しょうゆ	焼売 白菜としめじのお浸し		17 (ハムと野菜のコンソメソテー 土) ほうれん草のお浸し	グリーンサラダ コーンとポテトのピーナツ和え	シュウマイ 玉葱と春雨のピリ辛和え	
ヤクルト	フルーツゼリー	チンゲン菜と大根の中華スープ			チンゲン菜とえのきの味噌汁	マカロニのコンソメスープ	わかめスープ	
953 kcal	1199 kcal	918 kcal			781 kcal	898 kcal	954 kcal	
ライス ハムカツ	ガパオ風	ライス チキングリル きのこマヨソース			ライス 根菜鶏つくねハンバーグ	ライス 茄子のトマトソースパスタ	ライス 鶏肉のうま辛味噌炒め	
ブロッコリーの中華和え	枝豆のツナマヨ和え	フライドポテト		40 /	キャベツとツナのうま塩サラダ 日) フライドポテト	白身魚フライ	ひじきと大豆の煮物	
2 (金) たまごサラダ わかめスープ	ジョア ほうれん草と玉葱のスープ	海藻レモンサラダ ズッキーニと玉葱のコンソメスープ		18 (ロノフイトルテト 油揚げと玉葱の味噌汁	愛玉子(オウギョウチィ) コーンスープ	きのこ炒め ほうれん草と大根の中華スープ	
929 kcal	927 kcal	1103 kcal			888 kcal	987 kcal	924 kcal	
ライス		ライス			ライス	ライス	ライス	
フライドチキン ピーマンのじゃこ和え	豚焼肉丼 スパゲッティサラダ	メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし			フライドチキン チップドサラダ 月 マカロニサラダ	豚肉と根菜の甘辛きんぴら もすく酢	揚げ餃子の四川ソース 野菜の中華炒め	
3 (土) オレンジ コンソメ野菜スープ	杏仁フルーツ 玉葱と人参の中華スープ	五目豆 わかめと巻き麩の味噌汁		19 (月) マカロニサラダ ポテトと人参のスープ	菜の花のお浸し 玉葱と油揚げの味噌汁	オレンジ 白菜ときくらげの中華スープ	
817 kcal	1036 kcal	1021 kcal ライス			869 kcal	943 kcal ライス	853 kcal	
さわらの塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら	チキンカツのピリ辛香味だれ レンコーンサラダ	ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とほうれん草のソテー			ライス ハンバーグ 小松菜のごま和え	豚焼肉の冷麺 焼売	ライス 牛肉とごぼうの柳川風 大根とえんどうのコンソメ煮	
4 (日) オクラの梅和え	青菜と白菜のぽん酢がけ	かぼちゃとじゃがいものサラダ		20 (火はすのきんぴら	チンゲン菜の胡麻ポン酢	もやしと人参のごま塩和え	
キャベツと豆腐の味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	コーンスープ			キャベツと油揚げの味噌汁	ヨーグルト	豆腐とわかめの味噌汁	
715 kcal	761 kcal	1039 kcal			821 kcal	945 kcal	911 kcal	
ライス キーマカレー	ライス 韓国風ピリ辛うどん	ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め			ライス ベーコンと野菜のソテー	和風ナシゴレン	ライス タンドリーチキン	
マカロニサラダ 5 (月) グリーンサラダ	春雨サラダ	餃子 切干の青じそ風味		21 (玉子サラダ	オクラの塩昆布和え 人参と玉子の炒め	ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮	
	プリン	小松菜と大根の味噌汁			洋野菜スープ	小松菜と大根のスープ	コーンスープ	
834 kcal	913 kcal	918 kcal			949 kcal	898 kcal	924 kcal	
ライスピッグ焼売	ハヤシライス	ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース			豚丼	ライス イカと野菜のオイスター焼きそば	ライス 鶏の七味焼き	
	コーンサラダ	スパゲッティーサラダ			グリーンサラダ	キャベツのピーナッツ和え	チンゲン菜ともやしのナムル	
6 (火) キャベツの塩昆布和え えのきとわかめの味噌汁	もやしの胡麻ポン酢フルーツゼリー	栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁		22 (木) ポテトサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	たいやき わかめスープ	切干大根の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	
572 kcal	1005 kcal	1018 kcal ライス			900 kcal ライス	834 kcal	915 kcal ライス	
ベーコンとブロッコリーのソテー 人参と水菜のサラダ	和風つけ麺 魚介つけだれ	アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え			チキンカツ 茹で野菜のサラダ	ポークカレー ビーンズサラダ	ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し	
7 (水)	大根とゆず皮の和え物	中華ペンネ		23 (金∥ほうれん草とマカロニソテー	ごぼうツナマヨ	大根の梅和え	
コンソメ野菜スープ	野菜ジュース	じゃが芋と人参の味噌汁			ズッキー二と人参のスープ	ヤクルト	えのきと小松菜の味噌汁	
804 kcal	935 kcal ライス	960 kcal			813 kcal	959 kcal ライス	983 kcal	
牛すき丼	和風ソース ハンバーグ	ライス 豚ロース肉の照り焼き			ライス 照焼肉団子	鶏の唐揚げ 明太マヨソース	ライス 豚のピリ辛炒め	
蒸し鶏ともやしのナムル 8 (木) グリーンサラダ	青梗菜のお浸し フライドポテト	マカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー		24 (小松菜とコーンの炒め 土) 粉ふき芋	ベーコンとピーマンのソテー 黄桃ダイス(1040219へ変更をかける)	ツナとエンドウ豆のサラダ 白菜といかの酢味噌がけ	
ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	わかめスープ	大根とわかめの味噌汁			玉葱と油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	洋野菜スープ	
939 kcal	913 kcal	1014 kcal			892 kcal	1052 kcal	936 kcal	
	ライス 麻婆春雨	⇒ :			ライス ポークウインナー	ライス ロースとんかつ	ライス チキンのチリソース	
オニオンサラダ	小松菜とコーンの和え物	いんげんのゴマ塩和え キャロットラペ		25 (彩野菜ソテー	大根キムチ	海藻の中華サラダ	
9 (金) ボテトサラダ ミネストローネ	チーズ入り芋もち 玉葱と人参の中華スープ	キャロットラハ 白菜とお麩の味噌汁		25 (日) ごぼうサラダ わかめと大根の味噌汁	蒟蒻オレンジゼリー 根菜汁	ごま団子 玉葱と人参のスープ	
921 kcal	10111	10101			938 kcal	1213 kcal	1035 kcal	
	1011 kcal	1040 kcal						
ライス	1011 kcal	1040 kcal			ライス	ライス	ライス	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味	ライス 鶏唐揚げの豆板醤ソースがけ ポテトの明太ソース	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ			クリームシチュー 野菜コロッケ	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダ	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味	ライス 鶏唐揚げの豆板醤ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース		26 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月) グリーンサラダ	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ		26 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜ジュース	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンパーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal		26 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック	ライス ハンバーグ シンシャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal	
ライス 10 (土) 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め		26 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五日野菜炒め	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん	ライス ハンパーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 11 (U) ザナ大根	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ)	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め こま哲学 小松菜としめじのおかか和え	ШОН	26 (クリームシチュー 野菜コロッケ ガリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ヒーマンのごま和え	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板響和え	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん	
ライス 10 (土) 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え	ライス 鶏店場げの豆板醤ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ	ШФ⊟		クリームシチュー 野菜コロッケ ガリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え 火 えのきとわかめの味噌汁	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子	ライス ハンパーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ	ШФ⊟		クリームシチュー 野菜コロッケ カブリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え スのきとわかめの味噌汁	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 984 kcal	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal	
ライス 10 (土) 10 (土) 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 服り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ	ШФ⊟		クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え 火 えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き	ライス ハンバーグ シンシャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大枝のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 切干大根 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ 素し鶏とビーマンのソテー	ライス 鶏店場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん伍氏発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の店揚げ ごぼうの中華サラダ		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大板の子ぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねざ味噌焼き 人参ともやしのナムル	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 切干大根 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ 素し鶏とビーマンのソテー	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ	山の日振替休日	27 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え 火 えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き	ライス ハンバーグ シンシャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大枝のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き	
ライス	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え 火 えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパヴティ 水 ボテトサラダ	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板蟹和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわさび和え おつゆ麸とほうれん草の味噌汁 911 kcal	ライス ハンパーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 善雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわさび和え おつゆ麸とぼうれん草の味噌汁 911 kcal ライス	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ 月 グリーンサラダ 野菜シュース		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大板のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねざ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味リース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え	
ライス 豚肉とキャペツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 10 (土) 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 切干大根 しゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボラトエッグ 素し鶏とピーマンのソテー パナナ 玉葱とコーンのスープ 12 (月) 861 kcal ライス 肉野菜炒め	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん伍(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこフラーメン	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャペツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜ジュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ	鶏の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわさび和え おつゆ麸とほうれん草の味噌汁 911 kcal ライス 豚肉の生姜焼き	ライス ハンパーグ ジンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ素 キャベツと玉葱のスープ		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(桃)		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 捌げ茄子の味・メース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉菜のの和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁	
ライス 10 (土	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス たんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華珠マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートリーススパゲティ ボボトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オ オニオンサラダ ヨーグルト(桃) 910 kcal ライス		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大板のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねざ味噌焼き 人参ともやレのナムル 場が多よープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス	
ライス 豚肉とキャペツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 10 (土 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス 照り焼きつくね 蒸し親とブロッコリーの胡麻和え じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ 蒸し鶏とビーマンのソテー バナナ 玉葱とコーンのスープ 12 (月) ライス 成野菜炒め スパゲディサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 13 (火) 小松菜ともやしの味噌汁 912 kcal	ライス 鶏店場「の豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱのサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(桃) 910 kcal ライス 牛肉コロッケ		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香酢と胡瓜の中華和え物 大根の子ぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の店揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻でヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のバンパンジーソース 表し頭のバンパンジーソース		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ クリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え メのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートリーススパゲティ ボボトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オーズーオンサラダ ヨーグルト(桃) 910 kcal ライス キ肉コロッケ えんどう豆の中華和え		ライス ハンバーグ シンシャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大板のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻野ノースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え	
ライス	ライス 鶏店場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海薬のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の店揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 蒸し鶏のパンパンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(株) 910 kcal ライス 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え たパナナ ミックスペジスープ	第の焼肉炒めいんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁 1003 kcal ライス 冷やしかき揚げうどん 焼き餃子 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 984 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ焼き 菜の花とコーンの炒め物 海藻のわさび和え おつゆ麸とほうれん草の味噌汁 911 kcal ライス 豚肉の生姜焼き 白身魚フライ 白菜の磯香和え さつま学とキャベツの味噌汁 930 kcal 麻婆豆腐丼 キャベツともやしのナムルほうれん草のしらすボン酢 わかめと玉葱の中華スープ	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香椒と胡瓜の中華和え物 大根の子ぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねざ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鍋の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱのサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チースと大檗の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花お浸し わかめスープ	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 蒸し鶏のバンバンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 善商と胡瓜の中華和え物 大板のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやレのナムル 揚げ茄子の森味リース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ 1027 kcal	
ライス	ライス 鶏唐揚げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス デースと大葉の竜田揚げ ごほうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻・サラダ インゲンの胡麻・サラマコ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のバンバンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー		27 (クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚/の五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(株) 910 kcal ライス 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え パナナ ミックスペジスープ 924 kcal ライス 照の焼きつくね		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ 993 kcal ライス サーモンのねざ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬はソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 ライス 水の場のはのはアノスかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ライス 豚肉の南蜜焼き	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し場とブロッコリーの胡麻和え 11 (日) 丁十尺根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ 素をコーンのスープ 861 kcal ライス 内野菜炒め スパヴティサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 912 kcal ライス チャンナゲット グリーンサラダ 14 (水 ビーマンのツナ和え コーンスープ 819 kcal ハヤシライス ボコーンサラダ 15 (木) コーンサラダ 15 (木) コーンサラダ	ライス 鶏店場「の豆板器リースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 蒸し鶏のバンバンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白海ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物		28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ ボデトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オ コニオンサラダ オ コニオンサラダ コーグルト(様) 910 kcal ライス キ肉コロッケ えんどう豆の中華和え ドナナ ミックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 土 出汁巻き玉子		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 青酢と胡瓜の中華和え物 大根の子ぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごまれえ たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鍋の胡麻ソースかけ 白菜とバムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ 1027 kcal ライス 豚肉の南蜜焼き 小松菜としめじの柚子風味 五日豆 1020 kcal カイス 下水 大田	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 11 (日 12 (月 大大根 14 (水 14 (ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん低(発注修正 みかん低1号低へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんごフラーメソ 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス デーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま西ア 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の店揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マ噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンリメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のパンパンシーソース しゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 周チャーシュー 日滝ときのこのピリ辛炒め		28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ ヨーグルト(桃) 910 kcal ライス 牛肉コロッケ えんどう豆の中華和え ドナナ ミックスペジスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え	知の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダフライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 音雨と胡瓜の中華和え物 大板のそぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の菜味ソース わかめスープ ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鍋の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかかれえ チンゲン菜と人参の中華スープ 1027 kcal ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 1027 kcal	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 切けた根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボデトエッグ 蒸し起とビーマンのソテー パナナ 玉葱とコーンのスープ 861 kcal ライス 肉野菜炒め スパゲティサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 912 kcal ライス チキンナゲット グリーンサラダ ブリーンサラダ ブリーンカース ボデトサラダ イボテトサラダ スポティス カーンスープ 819 kcal	ライス 鶏店場「の豆板器リースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの歯除マヨ和え お麩となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ 1013 kcal		28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚揚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal ライス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ ボデトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オ コニオンサラダ オ コニオンサラダ コーグルト(様) 910 kcal ライス キ肉コロッケ えんどう豆の中華和え ドナナ ミックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 土 出汁巻き玉子		ライス ハンバーグ シンジャーソース コーンサラダ フライドボテト ほうれん草と人参のスープ 923 kcal ライス 豚肉の甘酢炒め 青酢と胡瓜の中華和え物 大根の子ぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごまれえ たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鍋の胡麻ソースかけ 白菜とバムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ 1027 kcal ライス 豚肉の南蜜焼き 小松菜としめじの柚子風味 五日豆 1020 kcal カイス 下水 大田	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し舞とブロッコリーの胡麻和え 11 (日 フィス 末子トエッグ 863 kcal ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	ライス 鶏店場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ カかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え フルーツゼリー(りんご+ぶどう) 832 kcal スタミナ丼	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のバンバンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ 1013 kcal ライス ボークグリル、バーベキューソース	振替休日	28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ クリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal フイス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラグ スんどう豆の中華和え ドナナックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 しゃが学とわかめの味噌汁	編の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダフライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麸の味噌汁	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 豚の焼きつくね 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え 11 (日 切干大根 じゃがいもともやしの味噌汁 863 kcal ライス ボテトエッグ	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス ティスと大葉の竜田揚げ ごほうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとツマの中華和え フルーツゼリー(りんご+ぷどう) 832 kcal スタミナ丼 華イカとプロッコリーのイタリアン風	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの一部 サラダ インゲンの胡麻でヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンパーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のパンパンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白滝ときずこのニのビリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ 1013 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース オニオンリング	振替休日	28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ クリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal フイス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラグ スんどう豆の中華和え ドナナックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 しゃが学とわかめの味噌汁	編の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダフライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麸の味噌汁	
ライス 豚肉とキャベツの味噌炒め 日菜とツナの柚子風味 小松菜と油揚げの味噌汁 899 kcal ライス 照り焼きつくね 蒸し舞とブロッコリーの胡麻和え 11 (日 フィス 末子トエッグ 863 kcal ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	ライス 鶏店場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ カかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス チーズと大葉の竜田揚げ ごぼうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え フルーツゼリー(りんご+ぶどう) 832 kcal スタミナ丼	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごま団子 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の唐揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 974 kcal ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のバンバンジーソース じゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白滝ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ 1013 kcal ライス ボークグリル、バーベキューソース	振替休日	28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ クリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal フイス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラグ スんどう豆の中華和え ドナナックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 しゃが学とわかめの味噌汁	編の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダフライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麸の味噌汁	
ライス	ライス 鶏唐場げの豆板器ソースがけ ボテトの明太ソース もやしとひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 1065 kcal ライス カルボナーラ コロッケ みかん缶(発注修正 みかん缶1号缶へ) 洋野菜スープ 1230 kcal ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮 青梗菜ともやしの炒め フルーツカクテル キャベツと人参のコンソメスープ 947 kcal ライス とんこつラーメン 焼き餃子 海藻のさっぱりサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 908 kcal ライス ティスと大葉の竜田揚げ ごほうとひじきのサラダ 菜の花のお浸し わかめスープ 877 kcal ライス 冷やしきつねうどん レンコンはさみ天ぷら もやしとツマの中華和え フルーツゼリー(りんご+ぷどう) 832 kcal スタミナ丼 華イカとプロッコリーのイタリアン風	ライス 豚キムチ炒め 白身魚フライ コーンとエンドウのマヨソース 青梗菜と玉葱のスープ 976 kcal ライス 豚肉の中華炒め ごまのフテーク 小松菜としめじのおかか和え キャベツと人参の中華スープ 914 kcal ライス 鶏の店揚げ ごぼうの中華サラダ インゲンの胡麻マヨ和え お麸となめこの味噌汁 ライス ハンバーグ トマトソース フライドボテト 花野菜のコンリメ煮 キャベツと玉葱のスープ 938 kcal ライス 豚肉のオイスター炒め おくらのおかか和え 素し鶏のパンパンジーソース しゃが芋と人参の味噌汁 930 kcal ライス 鶏チャーシュー 白竜ときのこのピリ辛炒め 厚揚げと野菜の煮物 玉子スープ 1013 kcal ライス ボークグリル バーベキューソース オニオンリンマョ	振替休日	28 (29 (30 ()	クリームシチュー 野菜コロッケ クリーンサラダ 野菜シュース 999 kcal ライス 厚棚げの五目野菜炒め ピーマンのごま和え えのきとわかめの味噌汁 766 kcal フイス ブロッコリーと卵のソテー ソイミートソーススパゲティ 水 ボテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 853 kcal チキンカレー マカロニサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラダ オニオンサラグ スんどう豆の中華和え ドナナックスペシスープ 924 kcal ライス 照り焼きつくね オクラのごま和え 出汁巻き玉子 しゃが学とわかめの味噌汁	編の焼肉炒め いんげん柚子しょうゆ おさつスティック 小松菜と大根の味噌汁	ライス ハンバーグ ジンジャーソース コーンサラダフライドボテト ほうれん草と人参のスープ ライス 豚肉の甘酢炒め 香雨と胡瓜の中華和え物 大根のそぼろあん 白菜の中華スープ ライス 993 kcal ライス サーモンのねぎ味噌焼き 人参ともやしのナムル 揚げ茄子の薬味ソース わかめスープ 854 kcal ライス 鶏肉の和風野菜炒め 青梗菜のごま和え たいやき 小松菜と玉葱の味噌汁 1048 kcal ライス 蒸し鶏の胡麻ソースかけ 白菜とハムの炒め いんげんのおかか和え チンゲン菜と人参の中華スープ ライス 豚肉の南蛮焼き 小松菜としめじの柚子風味 五目豆 白菜と巻き麸の味噌汁	