さわらのから 9 野菜たっぷ 高野とふき なす煮浸し ブロッコリー	1/2()	رع	(P)	۱۱)	<u>ا</u>		<u>ر</u>			
9 野菜たっぷ 高野とふき なす煮浸し ブロッコリー	ビュー名	卵	乳	小麦	えび	かに	₹ば	落花生		養成分
高野とふき なす煮浸し ブロッコリー	5揚げ和風あんかけ			0					ת _	410
ロ なす煮浸し ブロッコリー			0	0					IJ	419
ブロッコリー				0					蛋	
林古竹輪	ピーナツ和え 明太子マヨサワラ	0		0				0	白質	23.5
月	70X 1 (1977)								塩	3.3
++1605	D± / ±//								分刀	5.5
焼きとりの卵 10 赤魚西京り		0		0						404
	しも、大根、椎茸)			0					IJ	
日が松菜とし		0	0	0					蛋白	22.0
金時豆	-59666								質	22.0
火 金平ごぼう				0					塩分	3.5
えび天・かる		0	0	0	0				ח	
	虱野菜炒め			0					U U	450
つくねと野芽		0		0					蛋	
ほうれん草				0					白	21.0
さつま芋の! なすのはさ		0	0	0					質塩	
71 78 9 0/1820	77 20247								分	3.1
豚すきやき				0					77 	400
12 赤魚のゆす				0					IJ 	400
日 大根なます									蛋	
しまやしとハム パインシロッ	ムの中華サラダ ップ清け	0	0	0					白質	20.9
木春菊お浸し				0					塩	3.7
									分 刀	٥./
アジの香味 13 なすのひき				0						324
豚肉と厚揚	易げのチャンプル	0		0					IJ	
日はうれん草香味マカロ		0	0	0					蛋白	19.6
白菜の酢		Ĺ							質	
金キャベツ煮	受し			0					塩分	2.8
八宝菜				0	0				ת	
14 さばの竜田	揚げ			0					IJ	366
ポトフ _ 青梗菜胡!	森和え		0	0					蛋	
大根サラダ				0					白	22.8
三目豆	·wi+v:=1			0					質	
土 ニラとキャベ	うめなり			0					塩分	2.6
	ミートソースかけ	0	0	0					ח ר	
16 鶏肉と大根 チンゲン菜	見のスープ煮 炒め	0	0	0					IJ 	510
おすとピーマ	マン炒め煮			0					蛋	
菜の花おか		0		0					白質	23.1
月									塩	3.7
11 1 1 1 1	+07117								分	5.7
17 木井の磯辺	きのこソース !天	0	0	0					ם ا	454
ラタトゥイユ		0	0	0					١	
日はうれん草	ダ の炒り卵和え	0	0	0					蛋白	21.1
	ーン胡麻味噌和え			0					質	
火									塩分	3.2
カレイの煮っ	つけ		0	0					ח	
18 枝豆のふん		0	0	0	0				IJ	347
154111111111111111111111111111111111111				0				0	1	
菜の花の中				0				()	蛋	
菜の花の中	煮			0					蛋白	20.9
菜の花の中 いんげんピー 豚肉と里亨 竹の子タラ		0		0					白質	20.9
菜の花の中 いんげんピー豚肉と里芋		0		0					白質塩分	20.9
菜の花の中 いんげんど・ 豚肉と里寺 竹の子タラ びじき煮 がんも煮 あじ梅しそ	□和え	0		0 0 0					白質塩	3.6
菜の花の中 いんげんど- 豚肉と里寺 竹の子タラ 水 ひじき煮 がんも煮	コ和え	0		0 0 0					白質 塩分カロリ	
乗の花の中 いんげんど・ 豚肉と里芋 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそご り 豚焼肉 切干大根 炒り卵サラ	コ和え フライ 享揚げ煮 ダ	0		0 0 0 0 0					白質 塩分プロリー 蛋	3.6
乗の花の中 いんげんど・ 豚肉と里芋 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 野焼肉 切干大根/ 炒り卵サラ きのことわか	フライ			0 0 0 0					白質 塩分カロリー	3.6
乗の花の中 いんげんど・ 豚肉と里芋 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 19 豚焼肉 切干大根/ 炒り卵サラ	コ和え フライ 享揚げ煮 ダ			0 0 0 0 0					白質 塩分プロリー 蛋白質 塩	3.6 418 20.9
乗の花の中 いんげんど・ 豚肉と里等 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根」 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 木 スパソテー レモンパジ	フライ 享揚げ煮 ダ かめの生姜和			0 0 0 0 0 0					白質 塩分カロリー 蛋白質	3.6
乗の花の中 いんげんど・ 豚肉と里等 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根」 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 木 スパソテー レモンパジリ 赤魚のゆす	フライ 写揚げ煮 ダ Nめの生姜和			0 0 0 0 0 0					白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロ	3.6 418 20.9
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里等 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根! 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 木 スパソテー レモンパジリ 赤魚のゆす 120 豚肉ときの 白菜とサナ	フライ 享揚げ煮 ダ かめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮	0	0						白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カ	3.6 418 20.9 3.3
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 スパソテー レモンパシリ 赤魚のゆす 20 豚肉ときの 白菜とかり ボテトのかし	フライ 享揚げ煮 ダ Nめの生姜和 レナゲット Tは、噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ハー炒め		0 0		0				白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー蛋	3.6 418 20.9 3.3 378
平 で	フライ 享揚げ煮 ダ Nめの生姜和 レナゲット Tは、噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ハー炒め	0	_						白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー	3.6 418 20.9 3.3
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ ひじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根! 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 スパソテー レモンバジリ 赤魚のゆす の一葉とツナ・ ボテトのカル 根菜マリネ	フライ 享揚げ煮 ダ Nめの生姜和 レナゲット では噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	_						白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー 蛋白質 塩	3.6 418 20.9 3.3 378
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ びじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 豚焼肉 切干大根 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 スパソテー レモンバジリ 赤魚のゆす は、アナトのカル 根菜マリネ みかん缶	フライ 享揚げ煮 ダ Nめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	_						白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カ	3.6 418 20.9 3.3 378
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ びじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 19 豚焼肉 切下大根 炒り卵サラ きのことわか 金時豆 スパソテー レモンバジリ 赤魚のゆす スパンテー レモンバジリ ボストのかい 根菜マリス みかん缶 山菜煮浸い	フライ 享揚げ煮 ダ ハめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	0						白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分	3.6 418 20.9 3.3 378
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ びじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 19 豚焼肉 切下外根り 炒り卵サラー きのことわか 金時豆 スパソテー レモンバジリ 木魚のゆす スパンテー レモンバジリー ボース・ボース・ボース・ボース・カかん缶 山菜煮りのかん缶 山菜煮り 自蓮根と高野	フライ 享揚げ煮 ダ ハめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	0		0				白質 塩分ガロリー 蛋白質 塩分ガロリー 蛋白質 塩分ガロリー	3.6 418 20.9 3.3 378 16.5
東の花の中 いんげんど・ 豚肉と里う 竹の子タラ びじき煮 がんも煮 あじ梅しそ: 19 豚焼肉 切下外根り 炒り卵サラー きのことわか 金時豆 スパソテー レモンパジリ ボ無のかす 根薬ときの 白菜とツナ ボモマリネ みかん缶 山菜煮り 自身フライ	フライ 享揚げ煮 ダ ハめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	0						白質 塩分ガロリー 蛋白質 塩分ガロリー 蛋白質 塩分ガロリ	3.6 418 20.9 3.3 378 16.5
東の花の中 いんげんど・ 豚の大の がんも煮 がんも煮 がんも煮 がんも煮 がんも煮 がんも煮 がんも煮 がんも煮	フライ 享揚げ煮 ダ ハめの生姜和 レナゲット で味噌タレかけ このオイスター炒め のスープ煮 ノー炒め	0	0		0				白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー 蛋白質 塩分カロリー 蛋	3.6 418 20.9 3.3 378 16.5 3.1

す。②都合により、献立を一部変更させて頂くことがあります。 ③業者で