## 健康食用間献立表

蛋白質リン

塩分水分

カロリー カリウム

蛋白質リン

塩分水分

蛋白質リン

塩分水分

カロリー カリウム

蛋白質リン

塩分水分

昼食

## 12 月

	T		<u></u>	1		1		<u></u>	<b>,</b>	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>		<del></del>		
	1	月	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土	7	
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
	了 77 H 同		_											
	・手羽先風唐揚け	288 482	・サワラの煮付	258 523	・サバの生姜煮	287 444	・豚肉のマスタードソテー 	257 475	・豆腐の肉みそ炒め	285 510	・揚げタラの麻婆ソース	298 507	・鶏ちゃん	345 440
昼	・マカロニソテー	- 蛋白質 リン	・焼きそば	蛋白質リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質リン	・さといもの煮付け	蛋白質リン	・南瓜の煮付	蛋白質リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質リン
_		16 0 222	・小松菜のわさび和え	16 0 102	・ほうわん草のソテー	16 0 202	・白芸のみそ知う	10 1 107	・セャベリサラダ	16 0 210	・ナナみの塩サラク	16 1 156	・フカローサラダ	16 / 165
			1					+						
	・菜の花の辛子和え	[ 塩分 水分	・ブロッコリーのゆかり和え	_ 塩分 水分	・海藻サラダ	塩分水分	・玉葱の煮びたし	塩分 水分	・もやしの中華炒め	塩分 水分	・小松菜のおひたし	塩分 水分	・オクラの胡麻和え	塩分 水分
	・オーオンサラダ	" <b>1 7</b> 183 1	・竹輪の磯辺揚げ	<b>1 Q</b> 183 0	・野菜春巻き	<b>1 7</b> 173.7	・こんにゃく金平	<b>1 Q</b> 235 1	・八幡巻き	<b>1.7</b> 279.6	・信田巻煮	<b>1 Q</b> 205 9	・ほうれん草のソテー	1 9 206 6
	·3 — ·3 <i>&gt; &gt; &gt; &gt; &gt;</i>											+		
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
	・ぶりのスタミナ焼き	<u></u> 5   309   514	・豚肉の柚子こしょう炒め	272 410	・照り焼きハンバーグ	283 548	・鮭フライ	263 394	・赤魚の照り焼き	250 531	・豚肉のクリーム煮	252 429	・アジの七味焼き	253 463
A	・八宝菜	蛋白質リン	・春雨サラダ	蛋白質リン	・切干大根煮	平山哲			・じゃが芋の煮付け			蛋白質リン		蛋白質リン
	•		_								V 2010 1 VIII			
艮	・いんげんの味噌和え	₹ 16. 2 139	・五目巾着煮	18.8  <b>182</b>	・絹ごし揚げ煮	17. 4 188	・ブロッコリーコンソメ煮	16.0 171	・菜の花のおひたし	16.8 199	・玉葱のスープ煮	22.1 221	・山菜の信田煮	16. 2 194
	・キャベツサラダ	海分 水分	・オクラのおひたし	塩分 水分	<ul><li>ささみのごま和え</li></ul>	塩分 水分	・小松菜の生姜和え	塩分 水分	・わかめの酢の物	塩分 水分	<ul><li>インゲンのおかか和え</li></ul>	塩分 水分	・カリフラワーのコンソメ煮	塩分 水分
		_	-					<u> </u>	-					_
	・南瓜コロッケ	1 1 189.8	・人参ナムル	Z. U 159.3	・カリノフ'ノーのおかか和え 	1.8 147.7	・キャハツホール	1. / 187. 2	・竹輪の天ぷら	<b>Z. U</b> 209. 7	・オムレツ	<b>1.9</b> 170.0	・野菜コロッケ	<b>1.7</b> 187.5
	8	月	9	火	10	水	11	木	12	金	13	土	14	
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
		251 500		2/5 501	☆白 <b>ナー</b>	200 240	<b>— ~</b>	246 250		250 570	<b>添力の 5 1 1 1 1</b>	205 574		250 455
	・ホキの幽庵焼き	251 508	・豚肉の香味焼	205 501	・鶏肉の山椒焼	298 349	・天ぷら	346 358	・カレイの梅焼き	250 568	・鶏肉のグリーム煮	295 564	・タフのハター醤油焼き	250 455
尽	・じゃが芋の煮物	] 蛋白質 リン	・冬瓜の煮付	蛋白質リン	・角あげの煮物	蛋白質リン	・がんも煮	蛋白質リン	・キーマカレー煮	蛋白質リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質リン	・茄子の煮付け	蛋白質リン
		16 7 17/	・ふきのおかか煮	10 0 1 2 1	・キャベツの胡麻和ラ	10 3 17/	・じゃが芋の砕辺和ラ	16 5 130	・人参サラグ	17. 5 203	・ 南爪の者付	16 5 170	・じゃがいものソテー	16 / 100
			1											
	・人参ナムル	塩分水分	」・いんげんのペペロンチーノ風	塩分 水分	・玉ねぎサラダ	塩分 水分	・青梗菜炒め	塩分水分	・キャベツのみそ和え	塩分水分	・山菜の生姜和え	塩分水分	・玉葱サラダ	塩分水分
	・五目煮豆	<b>1. 7</b> 206. 5	  ・コーンクリーミーコロッケ	- <b>1. 7</b> 224. 3	・和風オムレツ	<b>1.7</b> 177.7	・キャベツボール	<b>1.7</b> 169.2	・八幡巻き	<b>1. 7</b> 206. 7	・しろ菜のおかか和 <i>え</i>	<b>1.8</b> 215.5	・オーシャンスティックフライ	<b>2. 0</b> 173. 5
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
	・根菜ハンバーグ	"   <b>274</b>   <b>483</b>	・赤魚の揚げ煮	266 579	・サバのみそ煮	259 474	・鶏肉の磯辺焼き	335 333	・チキン南蛮	332 451	・ホキのカレーマヨ焼き	303 466	・鶏肉の葱塩焼き	334 349
D	・豆腐のカレー炒め	り蛋白質「リーノ	・かぼちゃの煮付	蛋白質「リンノ	・若竹煮	蛋白質リン	・大根の煮つけ	蛋白質「リンノ	・筑前煮	蛋白質「リンノ	・枝豆がんもの煮ん	蛋白質「リンノ	・冬瓜の煮付	蛋白質リン
			4											
及	・ごつま手のサフタ	16.4 178	・コールスローサラダ	16.3 198	・チャプチェ	16.1 195	・れんこん金平	16. 1 152	・カリフラワーの和え物	16.2 160	・いさのみて和え	17.4 182	・蓮根サラダ	17.8 160
	・青梗菜ソテー	塩分水分	・炒りごぼう	塩分水分	・小松菜の柚子和え	塩分水分	・春雨サラダ	塩分水分	・さつま芋の青のり炒め	塩分水分	・ブロッコリーピーナツソテー	塩分 水分	・菜の花のみそ和え	塩分水分
	・いかだんご者	2 0 197. 9	ー ー・ブロッコリーソ <del>テ</del>	- <b>1 7</b> 217 7	・こんにゃく金平	<b>1 7</b> 191. 4	・オムレツ	<b>1.9</b> 182.3	・餃子	<b>1 8</b> 184, 1	・コーンコロッケ	<b>1 Q</b> 156. 9	・かにたまご	<b>1.9</b> 216. 7
	1 5		1/	•	17	<u> </u>		•					21	
	15	月	10	火	17	水	18	木	19	金	20	<u> </u>	<u> </u>	
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
	・豚肉のカレー炒め	266 470	・ブリの胡麻焼き	265 507	・白身魚フライ	263 384	  ・豚肉のバーベキューソース	266 483	・煮込みハンバーグ	255 458	・サバのみそ煮	302 442	・豚肉の山椒焼き	318 422
			-						1					
昼			4	蛋白質リン					・がんもの煮付				・大根のみそ煮	
食	・スパソテー	21. 7 205	<ul><li>・玉ねぎのおかか和え</li></ul>	18. 6   <b>171</b>	・れんこん金平	16. 0   <b>127</b>	・菜の花のおかか和え	22. 2 219	・カリフラワーの梅サラダ	16. 0   <b>175</b>	・きんぴらごぼう	17.8 224	・青菜しょうが和え	21. 5 <b>210</b>
	  ・ほうれん草のおひたし	」 塩分 水分	]  ・カリフラワーの梅和え	塩分 水分	・小松菜の生姜和え	塩分 水分	・いんげんの胡麻和え	塩分 水分	・白菜と竹輪の和え物	塩分 水分	・マカロニサラダ	塩分 水分	・春雨サラダ	塩分 水分
			4			<u> </u>			・おくらの胡麻和え					
	・蒸し餃子	<b>1.7</b> 193. 2	・茶花豆	1. / 212.0	・キャハラハール	<b>Z. U</b> 196. 9	・のとフコロック	1. / 214.9	・のくつり団体化え	<b>Z. U</b> 194. 8	・海化しゆうよい	1.9 181.7	・三色豆	<b>1.7</b> 179.4
		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム		カロリー カリウム
			<b>-1</b>											
	・カレイの菜種焼き	<del>5</del>   256   612	・鶏肉のおろし煮	315 521	・豚肉のマスタードソテー	315 351	・海老フライ	333 310	・ブリの照り焼き	273 613	・肉だんごの味噌炒め	316 534	・タラの香草焼き	257 489
			・鶏肉のおろし煮 ・キつまいまの者は						・ブリの照り焼き ・ポテトサラダ					
夕命	・肉じゃが	蛋白質リン	・さつまいもの煮付	蛋白質リン	・塩焼そば	蛋白質リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質リン	・ポテトサラダ	蛋白質リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質リン	・クリームスパゲティ	蛋白質リン
夕食	・肉じゃが	蛋白質リン	1	蛋白質リン	・塩焼そば	蛋白質リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質リン	・ポテトサラダ		・たけのこの煮つけ	蛋白質リン	・クリームスパゲティ	
	・肉じゃが	蛋白質 18.7 229	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー	蛋白質リン	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li></ul>	<sub>蛋白質</sub> リン 21.3 <b>204</b>	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li></ul>	蛋白質 16.4 214	・ポテトサラダ	蛋白質 リン 17.2 169	・たけのこの煮つけ・切干大根煮	- <sub>蛋白質</sub> リン 16.3 <b>174</b>	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう	蛋白質リン
	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li></ul>	蛋白質 リン18.7 229	<ul><li>・さつまいもの煮付</li><li>・菜の花と豆腐のチャンプルー</li><li>・大根の金平</li></ul>	Tap質 リン 16.4 178 塩分 水分	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li></ul>	<sub>蛋白質</sub> リン 21.3 <b>204</b> 塩分 水分	<ul><li>高野豆腐の含め煮</li><li>ごぼうサラダ</li><li>マカロニソテー</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.4 214</li><li>塩分 水分</li></ul>	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li></ul>	<sub>蛋白質</sub> リン 17.2 169 塩分 水分	<ul><li>たけのこの煮つけ</li><li>切干大根煮</li><li>白菜のおひたし</li></ul>	- <sub>蛋白質</sub> リン 16.3 <b>174</b> 塩分 水分	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ	<sub>蛋白質</sub> リン 16.1 221 塩分 水分
	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li></ul>	蛋白質 リン18.7 229	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー	蛋白質 リン 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>21.3 204</li><li>塩分 水分</li><li>2.0 207.0</li></ul>	<ul><li>高野豆腐の含め煮</li><li>ごぼうサラダ</li><li>マカロニソテー</li><li>人参金平</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.4 214</li><li>塩分 水分</li><li>2.0 148.7</li></ul>	<ul><li>ポテトサラダ</li><li>ひじき煮</li><li>菜の花の錦糸和え</li><li>キャベツ炒め</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>17.2 169</li><li>塩分 水分</li><li>1.7 186.0</li></ul>	<ul><li>たけのこの煮つけ</li><li>切干大根煮</li><li>白菜のおひたし</li></ul>	- <sub>蛋白質</sub> リン 16.3 <b>174</b> 塩分 水分	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.1 221</li><li>塩分 水分</li><li>1.9 184.6</li></ul>
	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li></ul>	蛋白質 リン18.7 229	<ul><li>・さつまいもの煮付</li><li>・菜の花と豆腐のチャンプルー</li><li>・大根の金平</li></ul>	Tap質 リン 16.4 178 塩分 水分	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li></ul>	<sub>蛋白質</sub> リン 21.3 <b>204</b> 塩分 水分	<ul><li>高野豆腐の含め煮</li><li>ごぼうサラダ</li><li>マカロニソテー</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.4 214</li><li>塩分 水分</li></ul>	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li></ul>	<sub>蛋白質</sub> リン 17.2 169 塩分 水分	<ul><li>たけのこの煮つけ</li><li>切干大根煮</li><li>白菜のおひたし</li></ul>	- <sub>蛋白質</sub> リン 16.3 <b>174</b> 塩分 水分	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ	<sub>蛋白質</sub> リン 16.1 221 塩分 水分
	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li></ul>	蛋白質 リン18.7 229	<ul><li>・さつまいもの煮付</li><li>・菜の花と豆腐のチャンプルー</li><li>・大根の金平</li><li>・ブロッコリーの炒め物</li></ul>	蛋白質 リン 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>21.3 204</li><li>塩分 水分</li><li>2.0 207.0</li></ul>	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・マカロニソテー</li><li>・人参金平</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.4 214</li><li>塩分 水分</li><li>2.0 148.7</li></ul>	<ul><li>ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>17.2 169</li><li>塩分 水分</li><li>1.7 186.0</li></ul>	<ul><li>たけのこの煮つけ</li><li>切干大根煮</li><li>白菜のおひたし</li><li>茶花豆</li></ul>	- <sub>蛋白質</sub> リン 16.3 <b>174</b> 塩分 水分	<ul><li>・クリームスパゲティ</li><li>・炒りごぼう</li><li>・玉ねぎサラダ</li><li>・竹輪の磯辺揚げ</li></ul>	<ul><li>蛋白質 リン</li><li>16.1 221</li><li>塩分 水分</li><li>1.9 184.6</li></ul>
	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li><li>・にんじんソテー</li><li>22</li></ul>	蛋白質 リン 18.7 229 塩 塩分 水分 - 1.8 233.1 月 カロリー カリウム	<ul><li>・さつまいもの煮付</li><li>・菜の花と豆腐のチャンプルー</li><li>・大根の金平</li><li>・ブロッコリーの炒め物</li><li>23</li></ul>	蛋白質 リン 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0 サンフェーション カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	<ul><li>塩焼そば</li><li>白菜のみそ和え</li><li>山菜の信田煮</li><li>オムレツ</li></ul>	国角質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.07.0 コト カロリー カリウム	<ul><li>高野豆腐の含め煮</li><li>ごぼうサラダ</li><li>マカロニソテー</li><li>人参金平</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 ホコリー カリウム	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li></ul>	国白質 リン 17.2 169 塩分 水分 186.0 金 カロリー カリウム	<ul><li>たけのこの煮つけ</li><li>切干大根煮</li><li>白菜のおひたし</li><li>茶花豆</li></ul>	Tapg リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 エコロリー カリウム	<ul><li>・クリームスパゲティ</li><li>・炒りごぼう</li><li>・玉ねぎサラダ</li><li>・竹輪の磯辺揚げ</li><li>28</li></ul>	国白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 コロリー カリウム
<b>食</b>	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li><li>・にんじんソテー</li><li>22</li><li>・アジフライ</li></ul>	国自領 リン 18.7 229 上 塩分 水分 - 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23	蛋白質 リン 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0 カロリー カリウム 253 413	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li><li>24</li></ul>	国角質 リン 21.3 204 海分 2.0 207.0 カロリー カリウム 294 440	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・マカロニソテー</li><li>・人参金平</li><li>25</li><li>・さわらの香味焼き</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li><li>・たらの磯辺揚げ</li></ul>	国白質 リン 17.2 169 塩分 水分 186.0 金 カロリー カリウム 310 553	<ul><li>・たけのこの煮つけ</li><li>・切干大根煮</li><li>・白菜のおひたし</li><li>・茶花豆</li><li>27</li><li>・豚肉のすき煮</li></ul>	国角質 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 土 カロリー カリウム 257 484	<ul><li>・クリームスパゲティ</li><li>・炒りごぼう</li><li>・玉ねぎサラダ</li><li>・竹輪の磯辺揚げ</li><li>28</li><li>・銀ヒラスの西京焼き</li></ul>	国角質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 コロリー カリウム 251 440
<b>全</b>	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li><li>・にんじんソテー</li><li>22</li><li>・アジフライ</li><li>・南瓜の煮付け</li></ul>	蛋白質 リン 18.7 229 法 塩分 水分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 エー	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ	国白質 リン 16.4 178	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li><li>24</li><li>チキンステーキ</li><li>・茄子の煮付け</li></ul>	国角質 リン 21.3 204 海分 2.07.0 プレ カリウム 31.3 11.3 207.0 エスト カロリー カリウム 31.0 エム 44.0 エム 44.0 エム 11.3 エム 11.	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・マカロニソテー</li><li>・人参金平</li><li>25</li><li>・さわらの香味焼き</li><li>・白菜の中華煮込み</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 法分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 エーロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロ	<ul><li>ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li><li>・たらの磯辺揚げ</li><li>・ごぼうの炒り煮</li></ul>	国角質 リン 17.2 169 塩分 水分 186.0 金 カリウム 310 553 蛋白質 リン	<ul><li>・たけのこの煮つけ</li><li>・切干大根煮</li><li>・白菜のおひたし</li><li>・茶花豆</li><li>27</li><li>・豚肉のすき煮</li><li>・れんこんサラダ</li></ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 蛋白質 リン	<ul><li>・クリームスパゲティ</li><li>・炒りごぼう</li><li>・玉ねぎサラダ</li><li>・竹輪の磯辺揚げ</li><li>28</li><li>・銀ヒラスの西京焼き</li><li>・若竹煮</li></ul>	蛋白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン
<b>全</b>	<ul><li>・肉じゃが</li><li>・大根サラダ</li><li>・小松菜の辛し和え</li><li>・にんじんソテー</li><li>22</li><li>・アジフライ</li><li>・南瓜の煮付け</li></ul>	蛋白質 リン 18.7 229 法 塩分 水分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 エー	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ	国白質 リン 16.4 178	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li><li>24</li><li>チキンステーキ</li><li>・茄子の煮付け</li></ul>	国角質 リン 21.3 204 海分 2.07.0 プレ カリウム 31.3 11.3 207.0 エスト カロリー カリウム 31.0 エム 44.0 エム 44.0 エム 11.3 エム 11.	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・マカロニソテー</li><li>・人参金平</li><li>25</li><li>・さわらの香味焼き</li><li>・白菜の中華煮込み</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 法分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 エーロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロー ローロ	<ul><li>ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li><li>・たらの磯辺揚げ</li><li>・ごぼうの炒り煮</li></ul>	国角質 リン 17.2 169 塩分 水分 186.0 金 カリウム 310 553 蛋白質 リン	<ul><li>・たけのこの煮つけ</li><li>・切干大根煮</li><li>・白菜のおひたし</li><li>・茶花豆</li><li>27</li><li>・豚肉のすき煮</li><li>・れんこんサラダ</li></ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 蛋白質 リン	<ul><li>・クリームスパゲティ</li><li>・炒りごぼう</li><li>・玉ねぎサラダ</li><li>・竹輪の磯辺揚げ</li><li>28</li><li>・銀ヒラスの西京焼き</li><li>・若竹煮</li></ul>	蛋白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン
<b>全</b>	<ul> <li>・肉じゃが</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・小松菜の辛し和え</li> <li>・にんじんソテー</li> <li>22</li> <li>・アジフライ</li> <li>・南瓜の煮付け</li> <li>・<sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup></li> </ul>	蛋白質 リン 18.7 229	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮	国白質 リン 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0 カロリー カリウム 253 413 蛋白質 リン 22.5 195	<ul><li>・塩焼そば</li><li>・白菜のみそ和え</li><li>・山菜の信田煮</li><li>・オムレツ</li><li>24</li><li>チキンステーキ</li><li>・茄子の煮付け</li><li>・ブロッコリーソテー</li></ul>	国自領 リン 21.3 204 塩分 水分 2.07.0 プス カリウム 294 440 蛋白質 リン 16.3 163	<ul><li>・高野豆腐の含め煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・マカロニソテー</li><li>・人参金平</li><li>25</li><li>・さわらの香味焼き</li><li>・白菜の中華煮込み</li><li>・切干大根煮</li></ul>	国角質 リン 16.4 214 法分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 エスト 17.3 222	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li><li>・たらの磯辺揚げ</li><li>・ごぼうの炒り煮</li><li>・マカロニサラダ</li></ul>	国白質 リン 17.2 169 塩分 水分 186.0 金 カロリー カリウム 310 553 蛋白質 リン 16.6 170	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>切干大根煮</li> <li>白菜のおひたし</li> <li>茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> </ul>	国白質 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224	<ul> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・炒りごぼう</li> <li>・玉ねぎサラダ</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>28</li> <li>・銀ヒラスの西京焼き</li> <li>・若竹煮</li> <li>・小松菜と油揚げの炒め煮</li> </ul>	国白質 リン 16.1 221 海分 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211
<b>全</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・さつま芋の磯辺和え	国自領 リン 18.7 229 法 塩分 水分 1.8 233.1 月 カリウム 324 564 エー 16.0 204 法 塩分 水分	・さつまいもの煮付 ・ <sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup> ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ	国白質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田煮</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チキンステーキ</li> <li>・茄子の煮付け</li> <li>・ブロッコリーソテー</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>	国白質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.0 207.0 オリン カリン 294 440 蛋白質 リン 16.3 163 次分 なかり はない	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>人参金平</li> <li>25</li> <li>さわらの香味焼き</li> <li>白菜の中華煮込み</li> <li>切干大根煮</li> <li>もやしのごま酢和え</li> </ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 エロー 17.3 222 塩分 水分	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・菜の花の錦糸和え ・キャベツ炒め 26 ・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの生姜醤油和え	国白質 リン 17.2 169	<ul> <li>たけのこの煮つけ</li> <li>切干大根煮</li> <li>白菜のおひたし</li> <li>茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> </ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 塩分 水分	<ul> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・炒りごぼう</li> <li>・玉ねぎサラダ</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>28</li> <li>・銀ヒラスの西京焼き</li> <li>・若竹煮</li> <li>・小松菜と油揚げの炒め煮</li> <li>・キャベツソテー</li> </ul>	国白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 法分 次分
<b>全</b>	<ul> <li>・肉じゃが</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・小松菜の辛し和え</li> <li>・にんじんソテー</li> <li>22</li> <li>・アジフライ</li> <li>・南瓜の煮付け</li> <li>・<sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup></li> </ul>	国自領 リン 18.7 229 法 塩分 水分 1.8 233.1 月 カリウム 324 564 エー 16.0 204 法 塩分 水分	・さつまいもの煮付 ・ <sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup> ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ	国白質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田煮</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チキンステーキ</li> <li>・茄子の煮付け</li> <li>・ブロッコリーソテー</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>	国白質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.0 207.0 オリン カリン 294 440 蛋白質 リン 16.3 163 次分 なかり はない	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>人参金平</li> <li>25</li> <li>さわらの香味焼き</li> <li>白菜の中華煮込み</li> <li>切干大根煮</li> <li>もやしのごま酢和え</li> </ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 エロー 17.3 222 塩分 水分	<ul><li>・ポテトサラダ</li><li>・ひじき煮</li><li>・菜の花の錦糸和え</li><li>・キャベツ炒め</li><li>26</li><li>・たらの磯辺揚げ</li><li>・ごぼうの炒り煮</li><li>・マカロニサラダ</li></ul>	国白質 リン 17.2 169	<ul> <li>たけのこの煮つけ</li> <li>切干大根煮</li> <li>白菜のおひたし</li> <li>茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> </ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 塩分 水分	<ul> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・炒りごぼう</li> <li>・玉ねぎサラダ</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>28</li> <li>・銀ヒラスの西京焼き</li> <li>・若竹煮</li> <li>・小松菜と油揚げの炒め煮</li> <li>・キャベツソテー</li> </ul>	国白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 法分 次分
<b>全</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・さつま芋の磯辺和え	国自領 リン 18.7 229 法 塩分 水分 1.8 233.1 月 カリウム 324 564 エー 16.0 204 法 塩分 水分	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーコー ・がんもの煮つー ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ ・ふき煮	国白質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田煮</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チ 井ンステーナ</li> <li>・ガーコリーソデー</li> <li>・海藻サラッケ</li> <li>・カレーコロッケ</li> </ul>	国白質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.0 207.0 オリン カリン 294 440 蛋白質 リン 16.3 163 次分 なかり はない	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・マカロニソテ</li> <li>・人参金平</li> <li>25</li> <li>・さわらの香味焼き</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・もやしのごま酢和え</li> <li>・絹揚げ煮</li> </ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 エロー 17.3 222 塩分 水分	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・菜の花の錦糸和え ・キャベツ炒 26 ・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの生姜醤油和え ・ねぎオムレツ	国白質 リン 17.2 169	<ul> <li>・たけのこの煮つけ</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおたし</li> <li>・茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> <li>・キャベツ焼き</li> </ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 塩分 水分	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ ・竹輪の磯辺揚げ 28 ・銀ヒラスの西京焼き ・若竹煮 ・水松菜と油揚げの炒め煮 ・キャベツソテー ・えびしゅうまい	国白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 法分 次分
<b>全</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和え ・花形オムレツ	国白質 リン 18.7 229 法 場分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 1.8 185.3 カロリー カリウム カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	・さつまいもの煮付 ・ <sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup> ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー・がんもの煮つーー・がんもの煮からまれん草サラダ・ふき煮	蛋白質 リン 16.4 178 塩分 水分 218.0 カロリー カリウム 253 413 蛋白質 リン 22.5 195 塩分 水分 2.0 189.3 カロリー カリウム	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田煮</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チ お子の煮付け</li> <li>・ブロッコリーソデッカン</li> <li>・カレーコロッケ</li> </ul>	国自領 リン 21.3 204 海分 2.0 207.0 プレ 207.0 3 163 163 163 1.9 207.1 カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・マカロニソテ</li> <li>・人参金平</li> <li>25</li> <li>・さわらの香味焼き</li> <li>・白菜の中華煮込み</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・もやしのごま酢和え</li> <li>・絹揚げ煮</li> </ul>	西角質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 エア 17.3 222 塩分 水分 2.0 167.0 カロリー カリウム	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・菜の花の錦糸和え ・キャベツ炒め 26 ・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの生姜醤油和え ・ねぎオムレツ	西角質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 カリウム 310 553 蛋白質 リン 16.6 170 本分 1.7 163.9 カリウム カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおたし</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> <li>・キャベツ焼き</li> </ul>	国白質 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 塩分 水分 1.9 231.8 カロリー カリウム カロリー カリウム	・クリームスパゲティ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ ・竹輪の磯辺揚げ 28 ・銀ヒラスの西京焼き ・若竹煮 ・竹煮 ・井ヤベツソテー ・えびしゅうまい	蛋白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 コリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム
<b>全</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和え ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれ	国角質 リン 18.7 229 本分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 本 1.8 185.3 カロリー カリウム 267 502	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ ・ふき煮	国自領 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田煮</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チ お子の煮付・ブロット</li> <li>・ガロッコリーダック</li> <li>・カレーコッケ</li> <li>・天ぷら</li> </ul>	国白質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.0 207.0 カリン カリウム 440 蛋白質 リン 16.3 163 本分 1.9 207.1 カロリー カリウム 323 312	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・マカロニソテー</li> <li>・人参金平</li> <li>25</li> <li>・さわらの香味焼き</li> <li>・白菜の中華煮込み</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・もやしのごま酢れた</li> <li>・絹揚げ煮</li> <li>・鶏肉のムニエル</li> </ul>	蛋白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 17.3 222 塩分 水分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・菜の花の錦糸和え ・キャベツ炒め 26 ・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの生姜醤油和え ・ねぎオムレツ ・豚肉の香草焼き	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 カロリー カリウム 310 553 蛋白質 リン 16.6 170 本分 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおたし</li> <li>・茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・りのおかかれる</li> <li>・サインツ焼き</li> <li>・サバの幽庵焼き</li> </ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 上の ストラ ストラ 231.8 カロリー カリウム 261 478	・クリームスパゲティ・炒りごぼう ・ 独のできるができる。 ・ 大神の磯辺揚げ 28 ・ 銀ヒラスの西京焼き・ 若竹煮・ か松菜と油揚げの炒め煮・ キャベツ・テー・・えびしゅうまい・ 豚肉の中華炒め	国白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 コリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和え ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれ ・じゃがいもの煮ん	国自領 リン 18.7 229 法	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ ・ふき煮 ・ホキのきのこソース ・切干大根のサラダ	国自領 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみぞ和え</li> <li>・山菜の信田水</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チ お子の煮付ナー・ガーンの煮けーラダー・カレーコッケー・スパソテー・カスパソテー・カスパソテー・カスパソテー・カステー・カスパソテー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カス</li></ul>	国白質 リン 21.3 204 塩分 水分 2.0 207.0 カリン カリウム 440 蛋白質 リン 16.3 163 本分 1.9 207.1 カロリー カリウム 323 312	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・マカロニソテー</li> <li>・人参金平</li> <li>25</li> <li>・さわらの香味焼き</li> <li>・白菜の中華煮込み</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・もやしのごま酢れた</li> <li>・絹揚げ煮</li> <li>・鶏肉のムニエル</li> </ul>	蛋白質 リン 16.4 214 塩分 水分 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 17.3 222 塩分 水分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・菜の花の錦糸和え ・キャベツ炒め 26 ・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ ・いんげんの生姜醤油和え ・ねぎオムレツ ・豚肉の香草焼き	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 カロリー カリウム 310 553 蛋白質 リン 16.6 170 本分 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおたし</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> <li>・キャベツ焼き</li> </ul>	国自領 リン 16.3 174 塩分 水分 2.0 220.0 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 224 上の ストラ ストラ 231.8 カロリー カリウム 261 478	・クリームスパゲティ・炒りごぼう ・ 独のできるができる。 ・ 大神の磯辺揚げ 28 ・ 銀ヒラスの西京焼き・ 若竹煮・ か松菜と油揚げの炒め煮・ キャベツ・テー・・えびしゅうまい・ 豚肉の中華炒め	蛋白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 コリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和え ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれ ・じゃがいもの煮ん	国自領 リン 18.7 229 法	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイコーロー ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め煮 ・ほうれん草サラダ ・ふき煮	国自領 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみぞ和え</li> <li>・山菜の信田水</li> <li>・オムレツ</li> <li>24</li> <li>チ お子の煮付ナー・ガーンの煮けーラダー・カレーコッケー・スパソテー・カスパソテー・カスパソテー・カスパソテー・カステー・カスパソテー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カステー・カス</li></ul>	国自領 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 207.0 カロリー カリウム 16.3 163 法分 1.9 207.1 カロリー カリウム 323 312 蛋白質 リン	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・マカロニソテー</li> <li>・人参金平</li> <li>25</li> <li>・さわらの香味焼き</li> <li>・白菜の中華煮込み</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・もやしのごま酢れた</li> <li>・絹揚げ煮</li> <li>・鶏肉のムニエル</li> </ul>	国自領 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 250 640 リン 250 が 222 塩分 水分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リン	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・菜の花の錦糸和え</li> <li>・キャベツ炒め</li> <li>26</li> <li>・たらの磯辺揚げ</li> <li>・ごぼうの炒り煮</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・いんげんの生姜醤油和え</li> <li>・ねぎオムレツ</li> <li>・豚肉の香草焼き</li> <li>・大根の煮付</li> </ul>	国角質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 カロリー カリウム 310 553 日前 170 本分 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510 国自貿 リン	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおひたし</li> <li>・茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・うのおかかれる</li> <li>・サイツ焼き</li> <li>・サバの幽庵焼き</li> <li>・中華野菜炒め</li> </ul>	田田 リン 16.3 174 場分 2.0 220.0 コー カロリー カリウム 257 484 国 リン 21.6 224 は分 1.9 231.8 カロリー カリウム 261 478 国 1 リン カロリー カリウム 261 478 国 1 リン コーシー カリウム 261 478 国 1 リン	・クリームスパゲティ・炒りごぼう ・ 独のできるができる。 ・ 大神の磯辺揚げ 28 ・ 銀ヒラスの西京焼き・ 若竹煮・ か松菜と油揚げの炒め煮・ キャベツ・テー・・えびしゅうまい・ 豚肉の中華炒め	国白質 リン 16.1 221 次分 1.9 184.6 日 カリウム 251 440 写白 211 塩分 水分 193.1 コロリー カリウム 2.0 193.1 コロリー カリウム 261 456 蛋白質 リン
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜のチャンプル・ ・本の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和え ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれ ・じゃがいもの煮ん ・いんげんの生姜醤油和え	国自領 リン 18.7 229 法 場分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 法 1.8 185.3 カロリー カリウム 267 502 ま 1.5 209	・さつまいもの煮付 ・ <sup>菜の花と豆腐のチャンプルー</sup> ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの煮ーー・がんでいた。 ・はつれん草サー・かきれん草煮 ・かき煮 ・ホキのきのこソーター・切子根のサライン・ ・青梗菜のおかか和え	田田町 リン 16.4 178 本分 1.7 218.0 カロリー カリウム 253 413 エロ 22.5 195 本分 2.0 189.3 カロリー カリウム 252 639 エロ 16.4 195	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみそ和え</li> <li>・山菜の信田</li> <li>・オムノン</li> <li>24</li> <li>チ 茄子の煮ーナー</li> <li>・カレーコーンダー・カレー</li> <li>・カレーコーングー・スパソー・煮い</li> <li>・煮い</li> <li>・煮い</li> <li>・煮い</li> <li>・煮い</li> <li>・煮い</li> <li>・煮い</li> </ul>	国角質 リン 21.3 204 場分 次分 2.0 207.0 プレ カリウム 294 440 ほの質 リン 16.3 163 次分 1.9 207.1 カロリー カリウム 323 312 蛋白質 リン 16.6 202	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごはつラインテー・人参金</li> <li>・25</li> <li>・さわらの中華人のでは、またのの中大のでは、またのの中大のでは、またののは、またのは、また</li></ul>	国自領 リン 16.4 214 協分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 250 が 167.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リン 16.2 145	・ポテトサラダ ・ひじき煮 ・花の部分が 26 ・たらのののはいかのとのののののののののののののののののののののののののののののののの	国自領 リン 17.2 169 法分 1.7 186.0 1.7 186.0 310 553 エロー 170 法の 163.9 コロー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロ	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・白菜のおひたし</li> <li>・茶花豆</li> <li>27</li> <li>・豚肉のすき煮</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・りの花</li> <li>・しろ菜のおかか和え</li> <li>・キャベツ焼き</li> <li>・サバの幽庵焼き</li> <li>・中華野菜炒め</li> <li>・カリフラワーケチャップ煮</li> </ul>	田田 リン 16.3 174 場分 2.0 220.0 コー カリウム 257 484 国 リン 21.6 224 上 1.9 231.8 コロリー カリウム 261 478 国 16.3 187	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ ・竹輪の磯辺揚げ 28 ・銀ヒラスの西京 ・ガスを ・カ松菜とかが ・カイン・ネがしゅうまい ・豚肉の中華別 ・かり豆磯和え ・さつま芋の磯和え	国白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 塩分 ス分 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 リン 19.8 204
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和さいにんじんソテー 22 ・アジフライナー・ネの花と豆腐のチャンプルー・です。 ・花形オムレツ ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれい。 ・花のごまだれい。 ・ボウンプルー・である。 ・花形オムレツ ・ボウンプルー・である。 ・ボウンプルー・である。 ・ボウンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・バルー・ブロッコリー・ブロッコリーラグ	選申録 リン 18.7 229 次分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 次分 1.8 185.3 カロリー 267 502 は 21.5 209 次分 21.5 209 次分 21.5 209 次分 21.5 209	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの、カートがんで、カーカーが、からである。 ・ホキのでは、カーカーが、からである。 ・ボー大根のサラストでは、カースのサライスでは、カースのサライスでは、カースのサライスでは、カースをは、カー	国自領 リン 16.4 178	・塩焼そば ・白菜の合は、 ウス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	国合質 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 プト 207.0 207.0 3 16.3 16.3 法分 1.9 207.1 323 312 法自質 リン 16.6 202 法分 次分 202 法分 次分 207.1 200 200 200 200 200 200 200 200 200 20	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごはつかった</li> <li>・マカー・クター・クラー・クラの</li> <li>・さからの中大の中大の中大のの中大のの中大のの中大のがある</li> <li>・ものの中大のがある</li> <li>・ものののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 次分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 222 次分 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 145 次分 16.2 145 次分 2.0 かり カロリー カリウム 16.2 145 次分 2.0 かり カリウム 16.2 145 次分 2.0 かり カリウム 2.0 かり 2.	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひできる</li> <li>・菜の花ののはのかり</li> <li>・たらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 17.2 169 次分 1.7 186.0 かい 310 553 リン 163.9 カリウム 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 フン 22.1 214 塩分 次分	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大ひた</li> <li>・放下大砂点</li> <li>・水花豆</li> <li>・水のする</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・こんにゃくの甘辛素</li> </ul>	国会員 リン 16.3 174 協分 水分 2.0 220.0 土 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 24 法分 ス分 1.9 231.8 エロリー カリウム 261 478 蛋白質 リン 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187	・クリームスパゲティ ・炒いではうがですがですができますができますができますができますができますができますができま	国白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 193.1 16.0 211 は分 2.0 193.1 261 456 ほう リンム 19.8 204 法分 水分 2.0 水分
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和さいにんじんソテー 22 ・アジフライナ・南へのチャンプル・です。では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	国自領 リン 18.7 229 本分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 本 1.8 185.3 カロリー 267 502 オ 21.5 209 本 21.5 209 本 234.3	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッ 23 ・ かん で カー の かり かった	国白質 リン 16.4 178 協分 水分 1.7 218.0 カロリー カリウム 253 413 ロシー 22.5 195 法分 2.0 189.3 カロリー カリウム 252 639 エログ 16.4 195 は分 水分 1.7 144.7	・塩焼そば ・白菜の合は、 ウス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	国角質 リン 21.3 204 場分 2.0 207.0 フト 207.0 オロリー カリウム 294 440 日 323 163 日 312 国角質 リン 323 312 国角質 リン 16.6 202 上 16.7 167.7	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごはつかった</li> <li>・マカー・クター・クラー・クラの</li> <li>・さからの中大の中大の中大のの中大のの中大のの中大のがある</li> <li>・ものの中大のがある</li> <li>・ものののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 16.4 214 協分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 250 が 167.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リン 16.2 145	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひできる</li> <li>・菜の花ののはのかり</li> <li>・たらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 かり カリウム 310 553 日前 170 本の 163.9 カリウム 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 リンム 22.1 214 塩分 水分 1.8 183.9	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大ひた</li> <li>・放下大砂点</li> <li>・水花豆</li> <li>・水のする</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・こんにゃくの甘辛素</li> </ul>	国会員 リン 16.3 174 協分 水分 2.0 220.0 土 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 24 法分 ス分 1.9 231.8 エロリー カリウム 261 478 蛋白質 リン 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187	・クリームスパゲティ ・炒りごぼう ・玉ねぎサラダ ・竹輪の磯辺揚げ 28 ・銀ヒラスの西京 ・ガスを ・カ松菜とかが ・カイン・ネがしゅうまい ・豚肉の中華別 ・かり豆磯和え ・さつま芋の磯和え	国白質 リン 16.1 221 次分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 年 16.0 211 塩分 次分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456 年 リン 19.8 204 集分 次分 1.8 203.5
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和さいにんじんソテー 22 ・アジフライナー・ネの花と豆腐のチャンプルー・です。 ・花形オムレツ ・花形オムレツ ・豚肉のごまだれい。 ・花のごまだれい。 ・ボウンプルー・である。 ・花形オムレツ ・ボウンプルー・である。 ・ボウンプルー・である。 ・ボウンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・ボーンプルー・である。 ・バルー・ブロッコリー・ブロッコリーラグ	選申録 リン 18.7 229 次分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 次分 1.8 185.3 カロリー 267 502 は 21.5 209 次分 21.5 209 次分 21.5 209 次分 21.5 209	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの、カートがんで、カーカーが、からである。 ・ホキのでは、カーカーが、からである。 ・ボー大根のサラストでは、カースのサライスでは、カースのサライスでは、カースのサライスでは、カースをは、カー	国自領 リン 16.4 178	・塩焼そば ・白菜の合は、 ウス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	国合質 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 プト 207.0 207.0 3 16.3 16.3 法分 1.9 207.1 323 312 法自質 リン 16.6 202 法分 次分 202 法分 次分 207.1 200 200 200 200 200 200 200 200 200 20	<ul> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>・ごはつかった</li> <li>・マカー・クター・クラー・クラの</li> <li>・さからの中大の中大の中大のの中大のの中大のの中大のがある</li> <li>・ものの中大のがある</li> <li>・ものののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 次分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 222 次分 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 145 次分 16.2 145 次分 2.0 かり カロリー カリウム 16.2 145 次分 2.0 かり カリウム 16.2 145 次分 2.0 かり カリウム 2.0 かり 2.	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひできる</li> <li>・菜の花ののはのかり</li> <li>・たらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 17.2 169 次分 1.7 186.0 かい 310 553 リン 163.9 カリウム 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 フン 22.1 214 塩分 次分	<ul> <li>たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大ひた</li> <li>・放下大砂点</li> <li>・水花豆</li> <li>・水のする</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・カリフラワーケチャップ素</li> <li>・こんにゃくの甘辛素</li> </ul>	国会員 リン 16.3 174 協分 水分 2.0 220.0 土 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 24 法分 ス分 1.9 231.8 エロリー カリウム 261 478 蛋白質 リン 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187	・クリームスパゲティ ・炒いではうがですがですができますができますができますができますができますができますができま	国白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 193.1 16.0 211 は分 2.0 193.1 261 456 ほう リンム 19.8 204 法分 水分 2.0 水分
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和さいにんじんソテー 22 ・アジフライナ・南へのチャンプル・です。では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	国自領 リン 18.7 229 本分 1.8 233.1 月 カロリー カリウム 324 564 リン 16.0 204 本 1.8 185.3 カロリー 267 502 オ 21.5 209 本 21.5 209 本 234.3	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイものがかり ・おんででする。 ・ホキのこソーラダ ・切干大根のサラオネ ・間下大根のサラネ ・にんじんマリーション ・にんじんマリーション ・記布豆 30	国白質 リン 16.4 178 協分 水分 1.7 218.0 カロリー カリウム 253 413 ロシー 22.5 195 法分 2.0 189.3 カロリー カリウム 252 639 エログ 16.4 195 は分 水分 1.7 144.7	<ul> <li>・塩焼そば</li> <li>・白菜のみでのは</li> <li>・山菜のは</li> <li>・オーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・</li></ul>	国角質 リン 21.3 204 場分 2.0 207.0 フト 207.0 オロリー カリウム 294 440 日 323 163 日 312 国角質 リン 323 312 国角質 リン 16.6 202 上 16.7 167.7	<ul> <li>高野豆腐の含めずった</li> <li>・マカー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラ</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 次分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 リン 222 次分 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リンコー 16.2 145 塩分 次分 192.6 192.6	・ポテトサラダ ・ひでのないでは、中では、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中で	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 かり カリウム 310 553 日前 170 本の 163.9 カリウム 1.7 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 リンム 22.1 214 塩分 水分 1.8 183.9	・たけのこの煮つけ ・切干大根煮 ・白菜のおた ・茶花豆 27 ・豚肉このでする ・れんこうのおかがた ・しろ菜のでかり ・カリフラーケンの ・カリフラーケーへの ・カリフラーケーへの ・コロッケ ・野菜コロッケ	国会員 リン 16.3 174 協分 水分 2.0 220.0 土 カロリー カリウム 257 484 蛋白質 リン 21.6 24 法分 ス分 1.9 231.8 エロリー カリウム 261 478 蛋白質 リン 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187 法分 次分 16.3 187	・クリームスパゲティ ・炒りごけうが ・ 大神の磯辺・大神の磯辺・大神の一次ですが ・銀とから、本の竹がですが ・ 大きながらがですが ・ 大きながらができますが、 ・ 大きながらが、 ・ 大きなが、 ・ 大きなが、・ はいいいが、 ・ 大きなが、・ はいが、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	国白質 リン 16.1 221 次分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 年 16.0 211 塩分 次分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456 年 リン 19.8 204 集分 次分 1.8 203.5
<b>全 全 を を を を を を を を を を</b>	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソテー 22 ・アジフライ ・南瓜のチャンプル・ ・本の花と豆腐のチャンプル・ ・さつま芋の磯辺和シ・・でかいものがいものがいものがいものがいものがいものがいものがいものがいらがんの生姜圏かりでしているがいらいんげんの生姜圏からでしているがいらいんがんの生姜圏からでしているがらの生姜圏ができます。 ・でもいるでもの中華ある。 29	(国)	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの、カート・がんで、カー・がんで、クラットでは、からでででである。 ・小きのでは、カースト・カースのでは、カースト・カースのでは、カースト・カースト・はいいでは、カースト・にんじんでは、カースト・にんじんでは、このでは、カースト・にんじんでは、このでは、カースト・にんじんでは、カースト・にんじんでは、カースト・にんじんでは、カースト・にんじんでは、カースト・には、カースト・では、カー	国 国 国 16.4 178 塩分 水分 1.7 218.0 グ カロリー カリウム 253 413 国 国 195 3 195 3 カロリー カリウム 252 639 エ 16.4 195 塩分 ソ 16.4 195 塩分 水分 1.7 144.7 グ カロリー カリウム	・塩焼そば ・白菜の信かでは、カー・カー・オー・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	国自領 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 フト カリウム 294 440 エー 16.3 163 法分 1.9 207.1 コロリー カリウム 323 312 法の 1.7 167.7 プト カロリー カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	・高野豆腐の含めず・マカー・フカー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラ	国自質 リン 16.4 214 協分 148.7 スト カロリー カリウム 250 640 リン 250 640 リン 17.3 222 次分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 国自質 リンカム 16.2 145 協分 ストウム 192.6 トトー	・ポテトサラダ ・ひでのないでは、中では、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中で	国自領 リン 17.2 169 法分 1.7 186.0 186.0 170 163.9 163.9 170 163.9 170 163.9 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	・たけのこの煮つけ ・切干大根煮 ・白菜のおた ・茶花豆 27 ・豚肉このでする ・れんこうのおかがた ・しろ菜のでかり ・カリフラーケンの ・カリフラーケーへの ・カリフラーケーへの ・コロッケ ・野菜コロッケ	(国) (国) (国) (国) (国) (国) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ	・クリームスパゲティ ・炒りごけうが ・ 大神の磯辺・大神の磯辺・大神の一次ですが ・銀とから、本の竹がですが ・ 大きながらがですが ・ 大きながらができますが、 ・ 大きながらが、 ・ 大きなが、 ・ 大きなが、・ はいいいが、 ・ 大きなが、・ はいが、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	国白質 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 16.0 211 場合 193.1 261 456 国自貿 リン 19.8 204 場合 1.8 203.5 日 1.8 203.5
食         昼食         夕食	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソ ・22 ・アジーの者とででです。 でででは、ででででででででででででででででででででででいます。 でででででででいる。 ででででででででででででででででででででででででででで	国自領 リング は は かん は かん は かん は かん は かん は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの、ツライン ・はいでは、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	(国角質 リンド 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そでは</li> <li>・白菜の合い</li> <li>・山菜のののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 フト カリウム 294 440 エー 16.3 163 法分 1.9 207.1 コロリー カリウム 323 312 法の 1.7 167.7 プト カロリー カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	・高野豆腐の含めず・マカー・フカー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・クラ	国自質 リン 16.4 214 協分 148.7 スト カロリー カリウム 250 640 リン 250 640 リン 17.3 222 次分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 国自質 リンカム 16.2 145 協分 ストウム 192.6 トトー	・ポテトサラダ ・ひでのないでは、中では、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中ででは、中で	国自領 リン 17.2 169 法分 1.7 186.0 186.0 170 163.9 163.9 170 163.9 170 163.9 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	・たけのこの煮つけ ・切干大根煮 ・白菜のおた ・茶花豆 27 ・豚肉このでする ・れんこうのおかがた ・しろ菜のでかり ・カリフラーケンの ・カリフラーケーへの ・カリフラーケーへの ・コロッケ ・野菜コロッケ	(国) (国) (国) (国) (国) (国) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ	・クリームスパゲティ ・炒りごけうが ・ 大神の磯辺・大神の磯辺・大神の強辺・大神の神道ののでは、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	国白質 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 16.0 211 場合 193.1 261 456 国自貿 リン 19.8 204 場合 1.8 203.5 日 1.8 203.5
食         昼食         夕食	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和え ・にんじんソ ・22 ・アジーの者とででです。 でででは、ででででででででででででででででででででででいます。 でででででででいる。 ででででででででででででででででででででででででででで	国自領 リング は は かん は かん は かん は かん は かん は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー ・大根の金平 ・大根の金平 ・ブロッコリーの炒め物 23 ・ホイもの、ツライン ・はいでは、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	(国角質 リンド 16.4 178	<ul> <li>・塩焼そでは</li> <li>・白菜の合い</li> <li>・山菜のののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 21.3 204 法分 2.0 207.0 フト カリウム 294 440 エー 16.3 163 法分 1.9 207.1 コロリー カリウム 323 312 法の 1.7 167.7 プト カロリー カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	<ul> <li>高野豆腐の含が</li> <li>・ごぼうが</li> <li>・マカー・人参</li> <li>25</li> <li>・わらの本華人のの中大のの中大のの中大のではが</li> <li>・もやりのがまずが</li> <li>・場内のようのいかでです。</li> <li>・オーションではいますが</li> <li>・オーションではいますが</li> <li>・カー・イン・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	国自質 リン 16.4 214 協分 148.7 スト カロリー カリウム 250 640 リン 250 640 リン 17.3 222 次分 2.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 国自質 リンカム 16.2 145 協分 ストウム 192.6 トトー	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・かできる</li> <li>・本の花のの</li> <li>・さらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 17.2 169 法分 1.7 186.0 186.0 170 163.9 163.9 170 163.9 170 163.9 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	・たけのこの煮つけった根煮・切干大根煮・白菜のおたし・茶でででででででででででででででででででででででででででででででででででで	(国) (国) (国) (国) (国) (国) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ	・クリームスパゲティ・炒りごけり を ・打輪のではますがです。 ・打輪のではますがです。 ・銀ピラスをはいかでは、 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・水ギャグのでは、 ・水ギャグのでは、 ・大きでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	国画質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 16.0 211 法分 193.1 261 456 エロリー カリウム 2 1 1 カロリー カリウム 2 1 1 4 5 6 エロ 19.8 204 法分 1.8 203.5 日 コートー コートー コートー コートー コートー コートー コートー コー
1食     昼食       夕食     昼	・肉じゃが ・大根サラダ ・小松菜の辛し和ネー・にんじんファー・22 ・アムのボンプカイ・東のボンプカイ・東のボンプカー・される・ででは、からいもの強いしいが、の生姜圏油のでは、いんげんの生姜圏油では、いんげんの生姜圏油では、いんがんの生姜圏油では、では、の生姜圏油では、できる。29 ・鶏肉の治の煮り、きつまいもの煮り、きつまいものが、からがいちが、からは、からがいちが、からがいちが、からがいちが、からがいちが、からが、からが、からが、からが、からが、からが、からが、からが、からが、から	国自領 リング は 分 は 分 は 分 で で で で で で で で で で で で で で	・さつまいもの煮付・菜の花と豆腐のチャンプルー・大根の金平・ブロッコリーの炒めを23 ・ホー・がわれて、カー・がわれて、カー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー	国白質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩のみには</li> <li>・白菜ののに</li> <li>・白菜のののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国自領 リン 201、3 204 法分 2.0 207.0 プレ カロリー カリウム 204 440 日 3 163 法分 1.9 207.1 コロリー カリウム 323 312 法の 312 法の 1.7 167.7 プレ カロリー カリウム 302 555 蛋白質 リン カリウム 302 555 蛋白質 リン カリウム 302 555 蛋白質 リン	<ul> <li>・高野豆腐のの含ができます。</li> <li>・では、マカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 250 640 リン 250 が 167.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リンウム 328 463 エー 16.2 145 塩分 水分 2.0 192.6 オーカロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・かできる</li> <li>・本の花のの</li> <li>・さらのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</li></ul>	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 かつ 553 エロ 170 なの 163.9 カロリー カリウム 306 510 エロ 22.1 214 塩分 次分 1.8 183.9 ホロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	・たけのこの煮つけった根煮・切干大根煮・白菜のおたし・茶でででででででででででででででででででででででででででででででででででで	(国会) リン (16.3 174	・クリームスパゲティ・炒りごけり を ・打輪のではますがです。 ・打輪のではますがです。 ・銀ピラスをはいかでは、 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・水ギャグのでは、 ・水ギャグのでは、 ・大きでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	国白質 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
食         昼食         夕食	・肉じゃが・大根サラダー・大根サラリー・大根サラリー・大根のキリテリー・1 を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	国自質 リング は 分 は 分 で	・さつまいものまかして、 ・大根の金平・カーのかりです。 ・大根の金平がかりです。 ・カーののかかりです。 ・ホー・がいるでは、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	(国合質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩のからは、</li> <li>・中華のののは、</li> <li>・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・</li></ul>	国の領 リング は は かん は	<ul> <li>・高野豆腐の含めず・ごはっかった。</li> <li>・でカー・人を金</li> <li>・なりのでは、からのは、からのでは、できるでは、できないは、できるでは、できるでは、できないは、できるではないでは、できるでは、できるでは、できるでは、できるでは、できるではないでは、できないは、できないではないでは、できないではないいではないでは、できないではないでは、できないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 カロリー カリウム 2.0 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 本カロリー カリウム 328 463 塩分 16.2 145 塩分 192.6 エトカロリー カリウム 3 に カーリー カリウム 3 に カーリー カリウム 1 に カー カー カリウム 1 に カー カリウム 1 に カー	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひでき煮</li> <li>・東の花がののはかり</li> <li>・たらいんげんの生姜</li> <li>・いんげんの生姜</li> <li>・ねぎオムレック</li> <li>・豚肉の根でである</li> <li>・を見からののののののですができます。</li> <li>・おいんげんの生姜</li> <li>・おいんけんの生姜</li> <li>・おいんの生姜</li> &lt;</ul>	国の 17.2 169 塩分 水分 1.7 186.0 金 カリウム 310 553 蛋白質 170 塩分 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 170 は 次分 1.8 183.9 エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大おひ</li> <li>・京のおれる</li> <li>・れんこのおかり</li> <li>・サバのかり</li> <li>・サバの幽菜ャック煮</li> <li>・カリフラワーケの中かり</li> <li>・カリフラワーケの中のカリカー</li> <li>・・野菜コロッケ</li> </ul>	(新力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本	・クリームスパゲティ・炒りごけり を ・打輪のではますがです。 ・打輪のではますがです。 ・銀ピラスをはいかでは、 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・水ギャグのでは、 ・水ギャグのでは、 ・大きでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	照白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 1.0 211 法分 211 法分 211 法分 2.0 193.1 261 456 法の フロー カロリー カリウム 1.8 203.5 日 カロリー カリウム カリウム エー・カロリー カリウム ボー・カロリー カリウム エー・カロリー カリウム エー・カリウム エー・カロリー カリウム エー・カリウム エー・カリウム エー・カリウム エー・カリウム エー・カロリー カリウム エー・カロリー カリウム エー・カロリー カリウム エー・カロリー カリウム エー・カリウム エー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリ
1食     昼食       夕食     昼	・肉じゃが・大根サラダー・大根サラリー・大根サラリー・大根のキリテリー・1 を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	国自質 リング は 分 は 分 で	・さつまいもの煮付・菜の花と豆腐のチャンプルー・大根の金平・ブロッコリーの炒めを23 ・ホー・がわれて、カー・がわれて、カー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー	(国合質 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩のからは、</li> <li>・中華のののは、</li> <li>・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・</li></ul>	国の領 リング は は かん は	<ul> <li>・高野豆腐の含めず・ごはっかった。</li> <li>・でカー・人を金</li> <li>・なりのでは、からのは、からのでは、できるでは、できないは、できるでは、できるでは、できないは、できるではないでは、できるでは、できるでは、できるでは、できるでは、できるではないでは、できないは、できないではないでは、できないではないいではないでは、できないではないでは、できないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 250 640 リン 250 が 167.0 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 リンウム 328 463 エー 16.2 145 塩分 水分 2.0 192.6 オーカロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひでき煮</li> <li>・東の花がののはかり</li> <li>・たらいんげんの生姜</li> <li>・いんげんの生姜</li> <li>・ねぎオムレック</li> <li>・豚肉の根でである</li> <li>・を見からののののののですができます。</li> <li>・おいんげんの生姜</li> <li>・おいんけんの生姜</li> <li>・おいんの生姜</li> &lt;</ul>	国白質 リン 17.2 169 本分 1.7 186.0 かつ 553 エロ 170 なの 163.9 カロリー カリウム 306 510 エロ 22.1 214 塩分 次分 1.8 183.9 ホロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大おひ</li> <li>・京のおれる</li> <li>・れんこのおかり</li> <li>・サバのかり</li> <li>・サバの幽菜ャック煮</li> <li>・カリフラワーケの中かり</li> <li>・カリフラワーケの中のカリカー</li> <li>・・野菜コロッケ</li> </ul>	(国会) リン (16.3 174	・クリームスパゲティ・炒りごけり を ・打輪のではますがです。 ・打輪のではますがです。 ・銀ピラスをはいかでは、 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・水ギャグのでは、 ・水ギャグのでは、 ・大きでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	国白質 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1食     昼食       夕食     昼	・肉じゃが。大根からいかがらいかがらいかがらいかがらいかがらいかがいです。 では、	国自領   リング   18.7   229   次分   1.8   233.1   月   カリウム   324   564   リング   1.8   185.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   カリウム   1	・さつまいものまかして、 ・大根の金平・カーのかりです。 ・大根の金平がかりです。 ・カーののかかりです。 ・ホー・がいるでは、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	(国) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日	<ul> <li>・塩のからいできるできるできるできます。</li> <li>・中央のののののののののののののののののののののののののののののです。</li> <li>・中のののののののののののののののののののです。</li> <li>・中ののののののののののののののののです。</li> <li>・中のののののののののののののののです。</li> <li>・日のののののののできるできます。</li> <li>・日ののののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日ののできます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますますますます。</li> <li>・日ののできますますますますますますますますます。</li> <li>・日ののできますますますますますますますますますますますますますますますますますますます</li></ul>	国の 21.3 204 塩分 次分 2.0 207.0 ア フ カロリー カリウム 16.3 163 塩分 163 塩分 207.1 カロリー カリウム 323 312 蛋白質 202 16.6 202 塩分 次分 1.7 167.7 ア カロリー カリウム 302 555 蛋白質 リンコ 16.4 173 塩分 次分 1.7 カリウム	<ul> <li>高野豆腐のからののののののののののののののののののののでは、</li> <li>・マカーを全体をは、</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 カロリー カリウム 2.0 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 本カロリー カリウム 328 463 塩分 16.2 145 塩分 192.6 エトカロリー カリウム 3 に カーリー カリウム 3 に カーリー カリウム 1 に カー カー カリウム 1 に カー カリウム 1 に カー	<ul> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひでき煮</li> <li>・東の花がののはかり</li> <li>・たらいんげんの生姜</li> <li>・いんげんの生姜</li> <li>・ねぎオムレック</li> <li>・豚肉の根でである</li> <li>・を見からののののののですができます。</li> <li>・おいんげんの生姜</li> <li>・おいんけんの生姜</li> <li>・おいんの生姜</li> &lt;</ul>	国の 17.2 169 塩分 水分 1.7 186.0 金 カリウム 310 553 蛋白質 170 塩分 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 170 は 次分 1.8 183.9 エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大おひ</li> <li>・京のおれる</li> <li>・れんこのおかり</li> <li>・サバのかり</li> <li>・サバの幽菜ャック煮</li> <li>・カリフラワーケの中かり</li> <li>・カリフラワーケの中のカリカー</li> <li>・・野菜コロッケ</li> </ul>	(新力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本	・クリームスパゲティ・炒りごけり を ・打輪のではますがです。 ・打輪のではますがです。 ・銀ピラスをはいかでは、 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・銀ピラスをはいかですがです。 ・水ギャグのでは、 ・水ギャグのでは、 ・大きでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	田田 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 1.0 211 法分 193.1 101 204 1.8 203.5 日 1.8 203.5 日 カロリー カリウム 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エー・カロリー カリウム ボー・カロリー カリウム エー・カロリー カリウム エー・カリウム エー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリ
1食     昼食       夕食     昼	・肉じゃが。大根からいかがらいかがらいかがらいかがらいかがらいかがいです。 では、	国自領   リング   18.7   229   次分   1.8   233.1   月   カリウム   324   564   リング   1.8   185.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   234.3   月   カリウム   1.8   1.8   カリウム   1	・さつ花と豆腐のチャンプ (東の花と豆腐ののチャンプ (東の花) 大切の (大力の (大力の (大力の (大力の (大力の (大力の (大力の (大力	(国) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日) (日	<ul> <li>・塩のからいできるできるできるできます。</li> <li>・中央のののののののののののののののののののののののののののののです。</li> <li>・中のののののののののののののののののののです。</li> <li>・中ののののののののののののののののです。</li> <li>・中のののののののののののののののです。</li> <li>・日のののののののできるできます。</li> <li>・日ののののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日ののののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日のののできます。</li> <li>・日ののできます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますます。</li> <li>・日ののできますますますます。</li> <li>・日ののできますますますますますますますますます。</li> <li>・日ののできますますますますますますますますますますますますますますますますますますます</li></ul>	国の 21.3 204 塩分 次分 2.0 207.0 ア フ カロリー カリウム 16.3 163 塩分 163 塩分 207.1 カロリー カリウム 323 312 蛋白質 202 16.6 202 塩分 次分 1.7 167.7 ア カロリー カリウム 302 555 蛋白質 リンコ 16.4 173 塩分 次分 1.7 カリウム	<ul> <li>高野豆腐のからののののののののののののののののののののでは、</li> <li>・マカーを全体をは、</li> <li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	国白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 カロリー カリウム 2.0 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 本カロリー カリウム 328 463 塩分 16.2 145 塩分 192.6 エトカロリー カリウム 3 に カーリー カリウム 3 に カーリー カリウム 1 に カー カー カリウム 1 に カー カリウム 1 に カー	・ポテトナラダ ・ないででである。 ・ないのは、 ・ないのでは、 ・ないでは、 ・、ものでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、ものでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、	国の 17.2 169 塩分 水分 1.7 186.0 金 カリウム 310 553 蛋白質 170 塩分 163.9 カロリー カリウム 306 510 蛋白質 170 は 次分 1.8 183.9 エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム エーロー カリウム	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大ける</li> <li>・白菜のおれた</li> <li>・水ののおかり</li> <li>・サバのかかり</li> <li>・サバの幽菜タップ煮り</li> <li>・カリフラワーくの中ウリンの中で</li> <li>・野菜コロッケ</li> </ul>	(新力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本力) (本	・クリームスパイラ ・	田田 リン 16.1 221 法分 水分 1.9 184.6 日 コン 16.0 211 法分 ス分 193.1 コロリー カリウム 2.0 193.1 コロリー カリウム 1.8 204 法分 1.8 203.5 日 コロリー カリウム エロー カリウム コー カリウム コー カリウム コー カリウム コー カリウム コー カリー カリウム コー カリウム コー カリウム コー カリー カリウム コー カリー
1食     昼食       夕食     昼	・肉じゃがががががががががががががががががががががががががががががががかいた。	図画質 リング	・さつまいもののチャンプルー・大つ ででででででででででででででででででできます。 大根の のの のの のの かっと ののの ののの かって のののの かって のののの かって では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	田田町 リンド 16.4 178 場合	<ul> <li>・塩のかけった</li> <li>・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・</li></ul>	国の	<ul> <li>高野豆腐のできる。</li> <li>でマカー・25</li> <li>・マカー・25</li> <li>・さらでは、からのでは、からのでは、いきでは、いきでは、いきでは、いきでは、いきでは、いきでは、いきでは、いき</li></ul>	選白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 17.3 222 塩分 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 145 塩分 水分 192.6 本カロリー カリウム は分 カロリー カリウム は分 カロリー カリウム	・ポテトナラダ ・ないででである。 ・ないのは、 ・ないのでは、 ・ないでは、 ・、ものでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、ものでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・ないでは、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、	<ul> <li>蛋白質 リン</li> <li>17.2 169</li> <li>塩分 水分</li> <li>1.7 186.0</li> <li>金</li> <li>10 553</li> <li>蛋白質 リンク</li> <li>1.63.9</li> <li>カロリー カリウム</li> <li>306 510</li> <li>蛋白質 リンク</li> <li>1.8 183.9</li> <li>金</li> <li>カロリー カリウム</li> <li>塩分 水分</li> <li>1.8 183.9</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> </ul>	<ul> <li>・たけのこの煮つける</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・切干大ける</li> <li>・白菜のおれた</li> <li>・水ののおかり</li> <li>・サバのかかり</li> <li>・サバの幽菜タップ煮り</li> <li>・カリフラワーくの中ウリンの中で</li> <li>・野菜コロッケ</li> </ul>	田田 リン 16.3 174	・クリームスパイラ ・	田田 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 211 塩分 193.1 カロリー カリウム 2.0 193.1 1 日 1.8 204 上 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エーカロリー カリウム 塩分 水分 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エーカロリー カリウム エース カロリー カリウム エース カロリー カリウム ボース は カー リーカロリー カリウム ボース は カー ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボー
1食         昼食         夕食         昼食	・肉じからいかががががががががががががががががががががががががががががいた。	図画質 リング は 分 は 分 に	・さいものだと、 さいものが できない できる	無対 (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本)	<ul> <li>・塩のからいです。</li> <li>・白山・オーク</li> <li>・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・</li></ul>	田田   リン   204   107   207	・高野豆腐のです。 ・マカー・25 ・マカー・25 ・ウロー・25 ・ウロー・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	選白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 167.0 167.0 カロリー 328 463 蛋白質 145 塩分 192.6 本カロリー カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	・ポテトサラダ ・ひの花の錦糸りかった。 ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいい ではいかい ではいい ではい	国自領 リン 17.2 169	・たけのこの煮っけっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっ	田田 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	照白質 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1食         昼食         夕食         昼食	・肉じからいかががががががががががががががががががががががががががががいた。	図画質 リング は 分 は 分 に	・さつまいもののチャンプルー・大つ ででででででででででででででででででできます。 大根の のの のの のの かっと ののの ののの かって のののの かって のののの かって では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	無対 (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本)	<ul> <li>・塩のからいです。</li> <li>・白山・オーク</li> <li>・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・</li></ul>	田田   リン   204   107   207	・高野豆腐のです。 ・マカー・25 ・マカー・25 ・ウロー・25 ・ウロー・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	選白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 250 640 17.3 222 塩分 167.0 カロリー カリウム 328 463 蛋白質 145 塩分 水分 192.6 本カロリー カリウム は分 カロリー カリウム は分 カロリー カリウム	・ポテトサラダ ・ひの花の錦糸りかった。 ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいい ではいかい ではいい ではい	<ul> <li>蛋白質 リン</li> <li>17.2 169</li> <li>塩分 水分</li> <li>1.7 186.0</li> <li>金</li> <li>10 553</li> <li>蛋白質 リンク</li> <li>1.63.9</li> <li>カロリー カリウム</li> <li>306 510</li> <li>蛋白質 リンク</li> <li>1.8 183.9</li> <li>金</li> <li>カロリー カリウム</li> <li>塩分 水分</li> <li>1.8 183.9</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> <li>塩分 水分</li> </ul>	・たけのこの煮っけっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっ	田田 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	田田 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 1.0 211 法分 193.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1食     昼食       夕食       昼食	・肉じ ・水 で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	照白質 リング 18.7 229 法	・さつまででは、東の在と、大の花と、東のでは、東のでは、東ののののでは、大田のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	無向領 リン   16.4 178   塩分	<ul> <li>・塩のみにはいます。</li> <li>・中ではいます。</li> <li>・中ではいます。</li> <li>・カイン・カーをはいます。</li> <li>・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・</li></ul>	田田   リン   204   10   207.0   207.0   207.0   207.0   2094   440   16.3   163   207.1   207	<ul> <li>高野豆腐のサラテー・ファイクを</li> <li>1000000000000000000000000000000000000</li></ul>	選白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 167.0 167.0 カロリー 328 463 蛋白質 145 塩分 192.6 本カロリー カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	・ポテトサラダ ・ひの花の錦糸りかった。 ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいかい ではいい ではいかい ではいい ではい	国自領 リン 17.2 169	・たけのこの煮っけっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっ	田田 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	田田 リン 16.1 221 場分 水分 1.9 184.6 日 コリー カリウム 251 440 ほの 211 場合 193.1 コリー カリウム 261 456 ほの 203.5 日 コリー カリウム エロ カリウム エロ カロリー カリウム エロ カロリー カリウム エロ カロリー カリウム コ・8 203.5 日 コリー カリウム コ・3 203.5 日 コーリー カリウム コート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
1食     昼食       夕食       昼食	・肉はサマリン・水板のはいかですがあり、大菜のかりですがありです。 1 では、 1 では、 1 では、 2 では、 2 では、 2 では、 2 では、 3 では、 3 では、 4 では、 5 では、	照向質 リング 18.7 229 次分 1.8 564 アー 16.0 204 で 16.0 204 で 16.0 204 で 267 502 で	・された でである では、 でである でである でである でである でである でである でである でであ	田田	<ul> <li>・塩の・・カ・・カ・・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー</li></ul>	田田 リン 201 3 204	<ul> <li>高野豆腐のからの含めずの含めずのできます。</li> <li>・マカムを全体をは、またののでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、また</li></ul>	選白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 プロリー カリウム 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 エロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カ	<ul> <li>・ポテトできる。</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、<th>田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9 また 1.9</th><th>・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、</th><th>田田町 リン 16.3 174</th><th>・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 塩分 水分 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム エロ質 カリウム エロ質 オリウム エロ質 オリウム エロ質 オリウム</th></li></ul>	田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9	・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、	田田町 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カロリー カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 水分 2.0 193.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 塩分 水分 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム エロ質 カリウム エロ質 オリウム エロ質 オリウム エロ質 オリウム
1食     昼食       夕食       昼食	・肉根のから、 ・水松の でです。 ・水松の でです。 ・水松の ででです。 ・内に でででです。 ・内に でででです。 ・内に でででででででです。 ・ででででででででです。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででででできます。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・ででででででででででできます。 ・でででででででででででででででででででででででででででででででででででで	国自領   リン   18.7   229   1.8   1.8   233.1   1.8   31.5   3.5	・さつ花と 豆腐のチャンプルー・大 フロック で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	田田	<ul> <li>・塩のかにより</li> <li>・草のののムと</li> <li>・ガー・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</li></ul>	田田 リン 201 3 204	・高野豆腐のから、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	選白質 リン 16.4 214 塩分 水分 2.0 148.7 カロリー カリウム 167.0 167.0 カロリー 328 463 蛋白質 145 塩分 192.6 本カロリー カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム カロリー カリウム	<ul> <li>・ポテトできる。</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、<th>国自領 リン 17.2 169</th><th>・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、</th><th>田田 リン 16.3 174</th><th>・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>田田 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 10 211 場合 211 場合 211 は分 2.0 193.1 261 456 国的 203.5 日 1.8 203.5 日 1.8 203.5 日 カリウム カリウム 1.8 203.5 日 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム</th></li></ul>	国自領 リン 17.2 169	・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、	田田 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	田田 リン 16.1 221 場分 1.9 184.6 日 10 211 場合 211 場合 211 は分 2.0 193.1 261 456 国的 203.5 日 1.8 203.5 日 1.8 203.5 日 カリウム カリウム 1.8 203.5 日 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム
1食     昼食       夕食       昼食	・肉はサマリン・水板のはいかですがあり、大菜のかりですがありです。 1 では、 1 では、 1 では、 2 では、 2 では、 2 では、 2 では、 3 では、 3 では、 4 では、 5 では、	照向質 リング 18.7 229 次分 1.8 564 アー 16.0 204 で 16.0 204 で 16.0 204 で 267 502 で	・さつ花と 豆腐のチャンプルー・大 フロック で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	田田	<ul> <li>・塩の・・カ・・カ・・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー</li></ul>	田田 リン 201 3 204	・高野豆腐のから、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	選白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 プロリー カリウム 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 エロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カ	<ul> <li>・ポテトできる。</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、<th>田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9 また 1.9</th><th>・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、</th><th>田田町 リン 16.3 174</th><th>・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 703.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム</th></li></ul>	田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9	・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、	田田町 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでは、 ・竹をでする。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 703.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム
1食     昼食       夕食       昼食	・肉根のから、 ・水松の でです。 ・水松の でです。 ・水松の ででです。 ・内に でででです。 ・内に でででです。 ・内に でででででででです。 ・ででででででででです。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででででできます。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・ででででででででででできます。 ・でででででででででででででででででででででででででででででででででででで	国の質 リング は 分 は 分 に	・さつ花と 豆腐のチャンプルー・大 フロック で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	田田	<ul> <li>・塩のかにより</li> <li>・草のののムと</li> <li>・ガー・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</li></ul>	田田 リン 201 3 204	・高野豆腐のから、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	選白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 プロリー カリウム 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 エロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カ	<ul> <li>・ポテトできる。</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、<th>田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9 また 1.9</th><th>・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、</th><th>田田町 リン 16.3 174</th><th>・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでですができます。 ・竹を全では、小牛・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・</th><th>照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 703.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム</th></li></ul>	田田 リン 169 は かか 1.7 186.0 また 100 553 日 170 は 170 は 163.9 また 1.8 また 1.9 また 1.9 また 1.9 また 1.0 また 1.9	・たけのこの煮つける。切干大の高さける。切干大のおかたしまでです。 では、	田田町 リン 16.3 174	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでですができます。 ・竹を全では、小牛・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・	照白質 リン 16.1 221 塩分 水分 1.9 184.6 日 カリウム 251 440 蛋白質 リン 16.0 211 塩分 703.1 カロリー カリウム 261 456 蛋白質 204 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム
1食     昼食       夕食       昼食	・肉根のから、 ・水松の でです。 ・水松の でです。 ・水松の ででです。 ・内に でででです。 ・内に でででです。 ・内に でででででででです。 ・ででででででででです。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・ででできます。 ・ででできます。 ・でででできます。 ・でででででできます。 ・ででででででできます。 ・ででででできます。 ・ででででででででででできます。 ・でででででででででででででででででででででででででででででででででででで	国自領   リン   18.7   229   1.8   1.8   233.1   1.8   31.5   3.5	・さつボースのボーンでででででででででででででででででででででででいます。 でいまり ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではい	無向領 リン 16.4 178	<ul> <li>・塩のかにより</li> <li>・草のののムと</li> <li>・ガー・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</li></ul>	田田 リン 201 3 204	・高野豆腐のから、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	選白質 リン 16.4 214 塩分 148.7 プロリー カリウム 167.0 167.0 167.0 167.0 192.6 エロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カロリー カ	<ul> <li>・ポテトできる。</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・バルがいますが、</li> <li>・ボーンのでは、</li> <li>・ボーンのでは、<th>照白質 リン 17.2 169 塩分 水分 1.7 186.0  金 100 553 蛋白質 リン 16.6 170 塩分 163.9 100 510 蛋白質 214 塩分 183.9 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100</th><th>・たけのこの煮つけった切下大 の で で で で で で で で で で で で で で で で で で</th><th>(国) (国) (国) (国) (国) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ</th><th>・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでですができます。 ・竹を全では、小牛・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・</th><th>無白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 10.0 211 法の 193.1 261 456 エロリー カリウム 1.8 203.5 日 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム エログ カリウム コー・エログ コー・</th></li></ul>	照白質 リン 17.2 169 塩分 水分 1.7 186.0  金 100 553 蛋白質 リン 16.6 170 塩分 163.9 100 510 蛋白質 214 塩分 183.9 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	・たけのこの煮つけった切下大 の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	(国) (国) (国) (国) (国) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ) (ロ	・クリームスパゲティ ・炒りざい ・ 大田のでですができます。 ・竹を全では、小牛・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・	無白質 リン 16.1 221 法分 1.9 184.6 日 10.0 211 法の 193.1 261 456 エロリー カリウム 1.8 203.5 日 1.8 203.5 日 カロリー カリウム エロ質 カリウム エログ カリウム コー・エログ コー・

献立は都合により変更になる場合があります。 表示栄養価はおかずのみです。 ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。 (味噌汁平均 22km/、たんぱく質1.8g、塩分

