【12月】 低たんぱく食 献立表

The last	

18 19 19 19 19 19 19 19				名称	可益	4nu	+_ / 1半/胚	七八七 /	塩分
タードレンタの・プリームシース マカローラダ、赤やのドキ 美心・ひじをの表質 3180cc 100c 45mg 15mg 25mg 25mg 25mg 25mg 25mg 25mg 25mg 2	10810	+	B		1.55				
20	12月1日	^	_						
2月31日 19 20 m/9 一番連続後 大郎の生態が小げ、新子のドヤリース、即の在 30 m/sc	40.000	_	_						
18-331 - 1 日 ハンバーグは良みがかけ、しゃがでの状态をわせ、金でにお、自和文 2000cci 15g 470cg 18 19 1470cg 18 1		壶	_						
19 19 19 19 19 19 19 19		l.	_						1.8g
18 日 19 19 19 19 19 19 19	12月3日	±	_				9.5g		2.0g
2月15日 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日			タ	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
18月8日 日本日本の子生の中華的の 世界の子生の上でかった。 18月8日 日本日本の子生の中華的の 18月8日 日本日本の子生の中華的の 18月8日 日本日本の子生の中華的の 18月8日 日本日本の子生の中華の 18月8日 日本日本の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の	12月4日	日	昼	イワシフライの梅マヨソース	ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	323kcal	9.9g	492mg	2.0g
7 自身色のカチリン・ス			夕	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
29月1日 大き 日本地方ツの野化と 中の元、キャベンとの比色のご書和え、事前サラダ 30%cal 9.5g 482mg 20月1日 大き 50分のら揚げとリ辛風味 小宝乗車 本人がらご思う。東京を表し、サイナルのようないというでは、日本のでは、日	12月5日	月	昼	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	309kcal	9.5g	465mg	1.9g
7			タ	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
2月16日 大田 1970	12月6日	火	昼	和風カツの卵とじ	卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
19月7日 大田 19月7日 大田 19月7日			夕	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
7 九ルー 野菜コロッケ、オムレッ、根食薬のきのこめん 905kcd 9.0g 490mg 19.7月8日 本 至上ゲライセット ミートスパゲチャー、ごぼうの甘辛素、切下大種のサラダ 307kcd 9.4g 490mg 19.7月8日 本 2月15日 19.7月8日 大 2月15日 19.7月8日 19.718日 19	12月7日	水	尽	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal			1.8g
2月8日 大田 上でフライセット 三十人スパゲティー。ごぼうの甘き素、切子大概のサラダ 300ccal 9.4g 495mg 20 21ののみりん焼き セッド平の日半素、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお港 310ccal 9.4g 495mg 20 21ののみりん焼き セッド平の日半素、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお港 300ccal 9.0g 370mg 15.0g 412mg 20 20 20 20 20 20 20 2		.,.	_						
夕 計価のおり込焼き しの伴のけき者、充子の生素がんがけ、小松素のお談し 319kcal 319kcal 10ge 478mg 20ge	12日8日	*							
2月18日 全 世 性ブライクトクルソース マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 10.0g 402mm 2.0g ハンパーグド・ソフィーン・ス マルーグ・ド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1277011	1	_						
9 ハンバーヴィマトノス ジャーマンボラト、飲食含わせ、マカロニサラグ 304kcal 10.0g 482mg 20.0 7月10日 土 屋 再築売子 野菜コロッケ、キャペツの中華和え、マカロニサラグ 305kcal 305kcal 30g 327mg 18.8 142mg 20.0 142mg 20.0 305kcal 30gkcal 30gkcal 30gkcal 10.0g 480mg 18.8 142mg 20.0 30gkcal 10.0g 480mg 18.8 27mg 18.8 20.0 30gkcal 10.0g 480mg 20.0 <td< td=""><td>10 0 0 0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>_</td><td></td></td<>	10 0 0 0							_	
2月10日 土 屋 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 330kcal 9.6g 412mg 2.0g 2月11日 日 展的の解決	12月9日	並	_						
夕きんまの海峡会 無雨の刻え物、別の花、里半とへんにやの炊き合わせ、竹の子の炒め煮 308/scal 18g 327mg 18g 2月11日 日 夕 同野海沙め 九んこんの日本煮、青煙菜のナムル、湯叶飲子と焼売、白菜の和え物 347kcal 100g 39g 392mg 17,7 2月12日 月 夕 日 夕 原の天がら着歌と小ス 焼きデースパゲテイ・九んこんのサラダ、原本のチリース 3008cal 100g 427mg 11,9 2月13日 月 夕 原の天がら着歌と小ス 焼きピーンン、大根のきまま。 長煙変のが送し 3008cal 100g 427mg 11,9 2月14日 大 日 所述といかは 大きたったり、大きたいからいとのえい、ヤインのののです 3008cal 308cal 100g 424mg 18,8 2月14日 大 日 所述といかは 大きたいためいとのなどれました。 100kg カラルドルン、大きたいためいとのなどれました。 100kg 308cal 9.4g 444mg 18,8 2月15日 本 日 所述とのかけまめん 大りまたいたのおおおりまた 大きたいためいとのおおおりまた 11,00g 308cal 9.4g 444mg 18,8 2月16日 古 宮 力 いたのがちゃかりまた 全 力したいたのおおおりまた カード・カススイナランドン・スタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタース	100:	١.	_						2.0g
2月11日 日 世 原病の部炒め	12月10日	±	_						2.0g
9			_						1.8g
2月12日 月 里 白身魚の着付け 小松菜の和え物。金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9g 2月13日 火 里 仲のロッケ アリコンカン・カムレツやインース、白泉のぐず煮 305kcal 7.6g 377mg 1.8g 2月13日 火 里 様々のロッケ アリコンカン・カムレツやインース、白泉のぐず煮 305kcal 7.6g 377mg 1.8g 2月14日 大 里 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこねえ、ヤナイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 9.4g 484mg 1.8g 3月15日 大 里 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこねえ、ヤナイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 9.4g 484mg 1.8g 3月15日 大 里 揚げさばの味噌煮 カードーの流され意味、キャベツのカレーツテー、きっますのきんとん 303kcal 9.2g 474mg 1.9g 2月16日 大 里 小バーグデミグラスソース オクラとかしての和え物、春間のたまざあんがけ、南瓜のサラダ 301kcal 9.2g 474mg 1.9g 2月16日 全 里 カレー 野菜コロッケ、オムレツ・青梗菜のきのこあんがけ、砂木の皮を物 300kcal 9.2g 474mg 1.9g 2月16日 全 里 カレー 野菜コロッケ、オムレツ・青梗菜のきのこあんがけ、砂木の皮を物 300kcal 9.2g 474mg 1.9g 2月16日 全 里 カレー 野菜コロッケ、オムレツ・青梗菜のきのこあんがけ、砂木の皮を物 300kcal 9.2g 474mg 1.9g 2月16日 日 里 さばのみりが鳴き 大根の生きみんがけ、カーローマン・カーロー	12月11日	日	_			347kcal	10.0g	496mg	2.0g
9 解の天ぶら書味ソース 焼きピーフン、大根のうま煮、青梗菜の浴浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8 2月13日 大量 土量 内面つか テリコンカン、オムレツホワイトソース、自蚕のくず煮 316kcal 3.9g 387mg 20 2月14日 大量 土井 大き			タ	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
2月13日 × 里 本肉コロッケ	12月12日	月	昼	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
2月14日 本 日本 ボテトサラダ、きんびら二ぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え 308kcal 304kcal 10.0g 492mg 19.0mg 2月15日 本 ボアトサラダ、きんびら二ぼう、でサイコロッケ、切下大板のサラダ 304kcal 304kcal 10.0g 492mg 19.0mg 2月15日 本 ボアトサラダ、カーエス・アウィコロッケ、切下大板のサラダ 301kcal 304kcal 304kcal 308kcal 9.7g 400mg 19.0mg 301kcal 304kcal 304kcal 308kcal 9.7g 400mg 19.0mg 301kcal 304kcal 308kcal 9.0g 423mg 20.0mg 300kcal 300kcal 300kcal 9.0g 423mg 20.0mg 300kcal 300kcal 9.0g 425mg 20.0mg 300kcal 9.0g 425mg 20.0mg 300kcal 9.0g 490mg 19.0mg 300kcal 9.0g 490mg 300kcal 9.0g 400mg 300kcal			タ	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	305kcal	7.6g	377mg	1.8g
2月14日 木 屋 揚げさばの味噌煮 キャベッのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 10.0g 492mg 1.9。 タ かに玉の中華あん 肉団子の塩ぼたれ風味、キャベッのカレーソテー、さつま平のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9。 タ かい玉の中華あん 肉団子の塩ぼたれ風味、キャベッのカレーソテー、さつま平のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9。	12月13日	火	昼	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
2月15日 対に玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9 2月15日 女 屋がデータファンス オクラとかにの和え物、帯雨のたまごあんかけ、前瓜のサラダ 301kcal 9.4g 474mg 1.9 2月16日 金 カルー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあんからのあん 305kcal 9.0g 490mg 1.9 2月17日 土 軽 姓のパター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトツース、卵の花 302kcal 9.9g 492mg 2.0 2月17日 土 軽 姓のパター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトツース、卵の花 302kcal 9.9g 492mg 2.0 2月18日 1 軽 されのパラー酸のパラー醤油焼き 大根の生姜あんかけ、ホテのトマトツース・卵の花 309kcal 9.5g 465mg 1.9 2月18日 1 軽 されのパラーボース・マンの中華がめ サ菜のフェルス・サインといじるの工業和え、帯中サラダ 309kcal 9.5g 465mg 1.0 2月17日 土 板			タ	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
2月15日 本 居 ハンバーグデミグラスソース オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ 301kcal 9.4g 474mg 1.9g / p 豚肉だとがギዋのウリーム素 キャベツのツテー、厚焼き削、ドマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.8g 423mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあん 308kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 308kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 323kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 323kcal 9.8g 492mg 1.9g / 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつますのパニーパター 308kcal 9.1g 499mg 1.8g / p 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつますのパニーパター 308kcal 9.1g 499mg 1.8g / p 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつまかい、一般菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0g / p 服力ツの卵とじ 卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ 350kcal 9.3g 383mg 2.0g / p 展受筋子 野菜ロロッケ、キャベツの中華和え、マカロニ・サラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p 藤愛茄子 野菜ロロッケ、キャベツの中華和え、マカロニ・サラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、食用のサラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、食用のサラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、たけるよんかけナムレッ・もやしたほうれよの和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、たけるよんかけま食、カイトのサラダ 300kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切下大機会、たけるよんかけまたレッ・もやしたほうれよの和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切下大機会、たける大人がサイト、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 300kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの日辛煮、カイト大人のサラダ 300kcal 9.9g 495mg 1.9g / p エピフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの日辛煮、サイルニルカラダ 300kcal 9.9g 400kcal 9	12月14日	水	昼	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
2月15日 本 居 ハンバーグデミグラスソース オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ 301kcal 9.4g 474mg 1.9g / p 豚肉だとがギዋのウリーム素 キャベツのツテー、厚焼き削、ドマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.8g 423mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあん 308kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 308kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 323kcal 9.8g 492mg 2.0g / マンフライの楠マヨソース ごぼうの那とじ、青梗薬のきのこあんかけ、切干大根の煮物 323kcal 9.8g 492mg 1.9g / 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつますのパニーパター 308kcal 9.1g 499mg 1.8g / p 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつますのパニーパター 308kcal 9.1g 499mg 1.8g / p 家肉とピーマンの中華妙め 野菜のうま煮、三色ナムル、きつまかい、一般菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0g / p 服力ツの卵とじ 卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ 350kcal 9.3g 383mg 2.0g / p 展受筋子 野菜ロロッケ、キャベツの中華和え、マカロニ・サラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p 藤愛茄子 野菜ロロッケ、キャベツの中華和え、マカロニ・サラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、食用のサラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、食用のサラダ 300kcal 9.6g 412mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、たけるよんかけナムレッ・もやしたほうれよの和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切干大機会、たけるよんかけま食、カイトのサラダ 300kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切下大機会、たけるよんかけまたレッ・もやしたほうれよの和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライ 切下大機会、たける大人がサイト、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 300kcal 9.9g 482mg 2.0g / p アンフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの日辛煮、カイト大人のサラダ 300kcal 9.9g 495mg 1.9g / p エピフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの日辛煮、サイルニルカラダ 300kcal 9.9g 400kcal 9			タ	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	303kcal	9.7g	400mg	1.9g
夕 豚肉とじゃが芋のクリーム素 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0 2月16日 皇 月ルー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 305kcal 9.0g 490mg 1.9 2月17日 皇 陸のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8 2月17日 日 屋 台ばのみりん焼き 野菜のうま煮、三色ナムル、とつま芋のハニーバター 309kcal 9.1g 499mg 1.8 2月17日 日 屋 台ばのみりん焼き しゃが芋の甘辛素、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0 2月17日 日 屋 台ばのみりん焼き しゃが芋の甘辛素、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0 2月17日 夏 屋 阪 かっパーグ・マトン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12月15日	木	_			301kcal			1.9g
2月16日 全 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 305kcal 9.0g 490mg 1.9。 夕 (7ウンライの梅マヨンス ごぼうの脚とし、青梗菜のきのこあんがけ、切干大根の煮物 323kcal 9.9g 492mg 2.0。 2.0	.2,,		_						
9 イワシフライの楠マヨソース ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物 323kcal 9.9g 492mg 2.0 2月17日 土 屋 鮭のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトツース、卵の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8 2月18日 田 園 きばのかりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0 2月18日 田 園 きばのかりん焼き いやが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.0 2月18日 房 区 バンバーグトマトノス 卵の花、キャペツとひじきのごま和え、春雨サラダ 350kcal 9.5g 333mg 2.0 2月20日 女 原 アンブライ ジャーマンボデト、炊き合わせ、マカロニ和え 304kcal 10.0g 462mg 2.0 <td rowspan="2">12月16日 :</td> <td>소</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	12月16日 :	소							
2月17日 土 屋 蛙のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8。 夕 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター 309kcal 9.5g 465mg 1.9。		37	_						
夕 豚肉とピーマンの中華炒め 野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター 309kcal 9.5g 465mg 1.9 2月18日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	12月17日 :	_	_						
2月18日 日 屋 さばのみりん焼き じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し 316kcal 10.0g 478mg 2.00 2月18日 月 屋 ハンパーグトマトソース 卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ 350kcal 9.3g 383mg 2.0 2月18日 月 屋 ハンパーグトマトソース ジャーマンボラト、炊き合わせ、マカロニサラダ 300kcal 10.0g 462mg 2.0 2月20日 火 屋 豚じゃが きんびらごぼう、椎草の甘辛煮、和風あんかけオムレツ・もやしとほうれん草の和え物 305kcal 9.6g 412mg 2.0 2月21日 水 屋 白身魚のチリソース ウ アジラライ 切干大根煮、金時豆煮、大根と里羊の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん 305kcal 8.5g 481mg 1.9 2月22日 木 屋 豚肉のチリソース ウ 水塩煮の和え物、ひじきの煮物、揚げ香巻、南瓜のサラダ 307kcal 9.4g 495mg 2.0 2月22日 木 屋 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ香巻、南瓜のわえ物 307kcal 9.4g 495mg 1.9 2月23日 金 屋 肉野菜炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、猪げ香砂・南瓜のわえ物 307kcal 9.4g 495mg 1.9 2月24日 土 屋 ぶり木ダルタルリンスス マカローサラダ・キャベツのきの主なんがらごぼう、さっまずのチリンース 310kcal 9.4g 497mg 1.8 2月25日 日 屋 ぶり大根 本 ボラトサタダ・カルウル・オースリカダ・カルウル・オースリのきると、オーベッのきのこあんがけ、スパイシーソテースのきんとん。 309kcal 9.4g 484mg 2.0 2月26日 月 屋 肉豆腐 きん		-	_						
夕 和風カツの卵とじ 卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ 350kcal 9.3g 383mg 2.0 2月19日 月 屋 レンバーグトマトソース ジャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え 304kcal 10.0g 462mg 2.0 2月20日 火 歴 豚じやが きんびらにぼう、推貫の甘辛素、和風あんかけオムレッ、もやしとほうれん革の和え物。 305kcal 9.5g 482mg 2.0 2月21日 水 昼 白身魚のチリンース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 301kcal 10.0g 492mg 2.0 2月21日 水 昼 白身魚のチリンース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 301kcal 10.0g 492mg 2.0 2月21日 水 昼 日身魚のチリンース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 301kcal 10.0g 492mg 2.0 2月22日 木 昼 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 307kcal 9.4g 495mg 1.9 2月23日 金 屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラグ、茄子のチリンース 310kcal 9.9g 392mg 1.7 2月24日 土 上 昼 がり大根 ボドナラダ、とんでのからあいけ エインリース・カーリース 300kcal 9.9g 370mg 1.5 2月25日 日 屋 広まの中華あん 内田子の中遊だれ風味 大中ベッのから上・ナンラベル・ナンラベル・ナンラース・カーナンラース・カーナンラグ・カース・カース・カース・カー		<u> </u>	_						
2月19日 月 屋 ハンバーグトマトソース グャーマンボテト、炊き合わせ、マカロニ和え 夕 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 330kcal 9.6g 412mg 2.0g 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 330kcal 9.6g 412mg 2.0g タアジフライ 切下大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗薬のおろしあん 305kcal 8.5g 481mg 1.9g 2.0g タアジフライ 切下大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗薬のおろしあん 305kcal 10.0g 492mg 2.0g タエピフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 301kcal 10.0g 495mg 1.9g 42プロ カ 1.0g 495mg 2.0g 42プロ カ 2.0g 42プロ 2.0g 42 42 42 42 42 42 42 42	12月18日	日	_				10.0g		2.0g
夕 麻婆茄子 野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ 330kcal 9.6g 412mg 2.0g 2月20日 火星 豚じゃが きんびらごぼう。椎茸の甘辛煮、和風あんがけオムレツ、もやしとほうれん革の和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g 2月21日 水屋 白身魚のチリソース 切下大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん 305kcal 8.5g 481mg 1.9g 2月21日 水屋 白身魚のチリソース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 307kcal 9.4g 495mg 1.0g 2月22日 木屋 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 307kcal 9.1g 447mg 1.8g 2月23日 金屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7g 2月24日 タクトンバーグ和風あんかけ オプトサラダ、きんびらごほう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え 309kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月25日 日屋 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月屋 肉豆腐 さんびられんこん、キャベツのファー、東のもた、金中ごぼう、白和え 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 カタ豚の生姜焼き キャベツのア・カンカース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・		<u> </u>				350kcal	9.3g	383mg	2.0g
2月20日 火屋 豚じゃが きんびらこぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとぼうれん華の和え物 305kcal 9.9g 482mg 2.0g 2月21日 水屋 自身魚のチリソース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 301kcal 10.0g 492mg 2.0g 2月22日 タエピフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 307kcal 19.4g 495mg 1.9g 2月22日 東藤内の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 307kcal 9.4g 495mg 1.9g 2月23日 金屋肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、施子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7g 2月24日 女庭り子グルタルタルフース マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月25日 屋屋の野菜炒め 明太子ア・ゲライ・ベツのカス物 ボテトサラダ、きんびらごぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え 309kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月24日 上屋ぶり大根 ボテトサラダ、きんびらごぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え 309kcal 9.9g 476mg 2.0g 2月25日 日屋 かに玉の中華あん 肉団子の埋きたびられんごん、キャベツのカルーソテー、よつまデース・ウェー、よりでは、サイベッのシテー、東の主がらとんどん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月屋 肉豆産 かに玉の中華がたり、金藤豆、南瓜の木の土の土の土の大	12月19日	月	_		ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	304kcal	10.0g	462mg	2.0g
ファジフライ 切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん 305kcal 8.5g 481mg 1.9g 2月21日 水 屋 白身魚のチリソース					野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
2月21日 水 昼 白身魚のチリソース 小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ 301kcal 10.0g 492mg 2.0g 2月22日 木 昼 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 347kcal 10.0g 496mg 2.0g 2月23日 金 屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.1g 447mg 1.8g 2月24日 金 屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7g 2月24日 金 屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月24日 金 皮 力ライタルタルソノス マカロニサラダ、キャベルラのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月24日 土 屋 ぶり大根 ボテトサラダ、きんびらごぼう。さつま羊の天ぷら、キャベツの屋布和え 303kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月25日 日 屋 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツの力シーソテー、さつまずのからあん 303kcal 9.5g 476mg 2.0g 2月26日 月 屋 内豆腐の煮付け 小松菜の和え物、卵の木をいちんんんんん、キャベツのガートン・ストのカーナラダ 303kcal 10.0g 494mg 1.9g	12月20日	火	昼	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
夕 エピフライセット ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ 307kcal 9.4g 495mg 1.9,1 2月22日 本 屋 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 347kcal 10.0g 496mg 2.0i 2月23日 金 屋 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7i 2月24日 土 昼 ぶり大根 マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g 370mg 1.5i 2月25日 日 昼 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.5g 476mg 2.0i 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9i 2月27日 皮 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 318kcal 10.0g 494mg 2.0i 2月27日 皮 昼 内豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 303kcal 9.9g 376mg 1.9i 2月27日 皮 昼 たまの蒲焼き 春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合せ、ヤカローサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9i 2月28日 木 屋 豚肉とじゃが芋のクリーム素 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトス・パゲティ、オウと人のの大デス・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア			夕	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
2月22日 末 昼 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 347kcal 10.0g 496mg 2.0g 2月23日 金 昼 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.1g 447mg 1.8g 2月24日 土 昼 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月24日 土 昼 ぶり大根 ボテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え 309kcal 9.4g 484mg 1.8g 2月25日 日 昼 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんぴられんこん、キャベツのカレーソテー、マカロニサラダ 318kcal 10.0g 494mg 2.0g 2月27日 火 昼 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 303kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 火 火 昼 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合か、中のインサラダ 308kcal 9.8g 327mg 1.8g 2月28日 水 昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 チャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 2月29日 木 昼 カレー 野菜コロッケ、オムレツ・カンナ、大ムレツ・カント、大ムレツ・青菜菜のきのこあん 305kcal<	12月21日	水	昼	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
2月22日 末 昼 豚肉の卵炒め れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物 347kcal 10.0g 496mg 2.0g 2月23日 金 昼 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7g 2月24日 土 昼 感り大根 ボテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え 300kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月25日 日 昼 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月27日 火 昼 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月27日 水 昼 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのカレーソテー、マカロニサラダ 303kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 水 昼 宮庭腐 きんびられんこん、キャベツのカレー・マー、マカロニサラダ 303kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 水 東 含んまの蒲焼き 春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒煮 306kcal 9.8g 327mg 1.8g 2月28日 水 屋 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、即のです煮 308kcal 9.9g 420mg 1.9g 2月30日 本 昼 カレー 野菜コロッケ、オムレツ・ディムリン・			タ	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
夕 味噌カツ名古屋風 野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物 307kcal 9.1g 447mg 1.8g 2月23日 金 昼 肉野菜炒め 明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース 310kcal 9.9g 392mg 1.7g 2月24日 土 昼 ぶり大根 ボテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え 300kcal 9.9g 370mg 1.8g 2月25日 日 昼 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんぴられんこん、キャベツのカー・ソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 火 昼 さんまの蒲焼き キャベツのフテー、東焼き卵、、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9g 2月27日 火 基 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮 306kcal 9.8g 327mg 1.8g 2月28日 水 基 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 2月29日 木 タ 力レー 野菜コロッケ、オムレツ、青硬・原・デリコッケ、オムレツ、青硬・原・デリコンケ、オムレツ、青硬・原・デリコッケ、カマトマト素込み、ひじきの煮物 313kcal <	12月22日	木	_						2.0g
2月23日金屋肉野菜炒め明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース310kcal9.9g392mg1.7g2月24日土屋の大水中ルソルースマカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー300kcal9.9g370mg1.5g2月24日土屋の小メバーグ和風あんかけボテトサラダ、きんびらごぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え309kcal9.4g484mg1.8g2月25日日屋の下で、大力の中華あん内団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん303kcal9.7g400mg1.9g2月26日月屋内の高橋付けキャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ318kcal10.0g494mg2.0g2月27日火屋さんまの蒲焼き春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ303kcal10.0g427mg1.9g2月27日火屋さんまの蒲焼き春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにやくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮306kcal9.8g327mg1.8g2月28日水屋豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月29日木屋カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん305kcal9.0g490mg1.9g2月30日金屋オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマトメース、卵の花305kcal9.0g490mg1.9g2月31日土屋豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal9.6g481mg1.8g2月31日土屋豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g			_					_	1.8g
夕 鮭フライタルタルソース マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー 300kcal 9.9g 370mg 1.5g 2月24日 土 屋 ぶり大根 ポテトサラダ、きんびらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え 309kcal 9.4g 484mg 1.8g 2月25日 日 屋 かに玉の中華あん 肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん 303kcal 9.7g 400mg 1.9g 2月26日 月 屋 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、ずのニサラダ 318kcal 10.0g 494mg 2.0g 2月26日 月 屋 肉豆腐 きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 火 屋 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9g 2月27日 火 屋 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮 306kcal 9.8g 327mg 1.8g 2月28日 水 屋 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 2月29日 木 屋 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 305kcal 9.0g 499mg 1.8g 2月30日 金 屋 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物 313kcal 9.9g 402mg 1.9g 2月31日 土 屋 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお洗しのから湯が、インゲンのごまよごし 300kcal	12月23日	余	_						1.7g
2月24日土 屋 ぶり大根ボテトサラダ、きんびらごぼう、さつま芋の天ぶら、キャベツの昆布和え309kcal9.4g484mg1.8g2月25日日 屋 かに玉の中華あん肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん303kcal9.5g476mg2.0g2月25日日 屋 かに玉の中華あん肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん303kcal9.7g400mg1.9g2月26日月 屋 肉豆腐きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ318kcal10.0g494mg2.0g2月27日火 屋 さんまの蒲焼き春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ303kcal10.0g427mg1.9g2月27日火 屋 さんまの蒲焼き春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮306kcal9.8g327mg1.8g2月28日水 屋 豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月28日木 屋 カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん302kcal9.1g499mg1.8g2月29日木 屋 カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん304kcal10.0g492mg1.9g2月30日金 オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g2月31日土 屋 豚の天ぶら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g	, , _ 0 🖂	34	_						
2月25日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	12日24日	+	_						
2月25日日昼かに玉の中華あん肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん303kcal9.7g400mg1.9g2月26日月昼肉豆腐きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ309kcal9.9g376mg1.9g2月27日火昼さんまの蒲焼き春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ303kcal10.0g427mg1.9g2月27日火昼さんまの蒲焼き春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮306kcal9.8g327mg1.8g2月28日水昼豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月29日木昼かパター醤油焼き大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花302kcal9.1g499mg1.8g2月29日木屋かパター醤油焼き大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花305kcal9.0g490mg1.9g2月30日金屋オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト素込み、ひじきの煮物304kcal10.0g492mg1.9g2月31日土屋豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青硬菜のお浸し305kcal9.6g481mg1.8g2月31日土屋豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青硬菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g	14月24日	1	_						
夕 豚の生姜焼き キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ 318kcal 10.0g 494mg 2.0g 2月26日 月 昼 肉豆腐 きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ 309kcal 9.9g 376mg 1.9g 2月27日 火 昼 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9g 2月27日 火 昼 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮 306kcal 9.8g 327mg 1.8g 2月28日 水 昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 2月29日 木 昼 カレー ケ 鮭のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8g 2月29日 木 昼 カレー ケ 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 10.0g 492mg 1.9g 2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物 313kcal 9.9g 402mg 1.9g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g	12月26日 月	-							2.0g
2月26日月昼内昼内豆腐きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ309kcal9.9g376mg1.9g2月27日火昼さんまの蒲焼き春雨の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ303kcal10.0g427mg1.9g2月27日火昼さんまの蒲焼き春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮306kcal9.8g327mg1.8g夕中内コロッケチリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮316kcal9.3g382mg2.0g2月28日水昼豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月29日木昼カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん302kcal9.1g499mg1.8g2月29日木昼カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん305kcal9.0g490mg1.9g2月30日金屋オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g2月31日土屋豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g		H	_						1.9g
夕 白身魚の煮付け 小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ 303kcal 10.0g 427mg 1.9g 2月27日 火 昼 さんまの蒲焼き 春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮 306kcal 9.8g 327mg 1.8g 夕 牛肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮 316kcal 9.3g 382mg 2.0g 2月28日 水 昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 2月29日 木 昼 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 305kcal 9.0g 490mg 1.8g 2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 10.0g 492mg 1.9g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 9.6g 481mg 1.8g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g									2.0g
2月27日火昼 さんまの蒲焼き春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮306kcal9.8g327mg1.8g2月28日水昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月28日水昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g2月29日木昼 カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん305kcal9.0g490mg1.9g2月30日金オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g2月31日土昼 豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g		月	昼	肉豆腐	きんびられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	376mg	1.9g
夕 牛肉コロッケ チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮 316kcal 9.3g 382mg 2.0g 2月28日 水 昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮 キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物 308kcal 9.9g 423mg 2.0g 夕 鮭のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8g 2月29日 木 昼 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 305kcal 9.0g 490mg 1.9g 2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物 313kcal 9.9g 402mg 1.9g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g					小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
2月28日 水昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物308kcal9.9g423mg2.0g夕 鮭のバター醤油焼き大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花302kcal9.1g499mg1.8g2月29日 木昼 カレー野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん305kcal9.0g490mg1.9g夕 揚げさばの味噌煮キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ304kcal10.0g492mg1.9g2月30日 金昼 オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g夕 ぶりのから揚げピリ辛風味八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし300kcal9.6g481mg1.8g2月31日 土昼 豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g		火	昼	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
夕 鮭のバター醤油焼き 大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卯の花 302kcal 9.1g 499mg 1.8g 2月29日 木 昼 カレー 野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん 305kcal 9.0g 490mg 1.9g 夕 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 10.0g 492mg 1.9g 2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物 313kcal 9.9g 402mg 1.9g 夕 ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.6g 481mg 1.8g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g		1	タ	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
2月29日 木 昼 カレー 夕 揚げさばの味噌煮野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん ク 揚げさばの味噌煮305kcal9.0g490mg1.9g2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース 夕 ぶりのから揚げピリ辛風味マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g	12月28日 기	水	昼	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
2月29日 木 昼 カレー 夕 揚げさばの味噌煮野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん ク 揚げさばの味噌煮305kcal9.0g490mg1.9g2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース 夕 ぶりのから揚げピリ辛風味マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9g2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g			_			302kcal		_	1.8g
夕 揚げさばの味噌煮 キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ 304kcal 10.0g 492mg 1.9g 2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソース マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物 313kcal 9.9g 402mg 1.9g タ ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.6g 481mg 1.8g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g	12月29日	木	_						1.9g
2月30日 金 昼 オムレツきのこクリームソースマカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物313kcal9.9g402mg1.9gタ ぶりのから揚げピリ辛風味八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし300kcal9.6g481mg1.8g2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し305kcal7.6g377mg1.8g	-,,=vH	'	_						1.9g
タ ぶりのから揚げピリ辛風味 八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし 300kcal 9.6g 481mg 1.8g 2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g	12日20日	소	_						
2月31日 土 昼 豚の天ぷら香味ソース 焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し 305kcal 7.6g 377mg 1.8g		亚	_						
		,L	_						1.8g
ダ ハンハーク ナミクラスソース オクラとかにの相え物、春雨のたまこあんかけ、南瓜のサラダ 301kcal 9.4g 474mg 1.9j	12月31日	*	_						1.8g
			Я	ハンハークテミクラスソース	オクフとかにの和え物、春雨のたまこあんかけ、南瓜のサラダ	301kcal	9.4g	474mg	1.9g

