

食事就立義 一一一多 解物链针比较





10月13日 📳			10月14日 🔱			10月15日 🕖			10月16日 🞧			10月17日 🔒			10月18日 🔒		
◎ 🍖 ご飯			ご飯			ご飯			ご飯(B)			ご飯(B)			ご飯		
味噌汁			すまし汁 🍄			すまし汁 🍄			コンソメスープ			味噌汁(B)			味噌汁 🍪		
A 豚肉の甘辛煮			A 赤魚の照り焼き			A 鶏ひき肉の味噌焼き			A ハヤシライス			A とろろそば			A ほっけの塩焼き		
B 白身魚のピザ焼き風			B 豚肉の塩麹炒め			B 白身魚の七味焼き			B 白身魚の柚庵焼き			B ますの葱醤油焼き			B 鶏肉のガーリックソースがけ		
あさりと青梗菜の炒め物			じゃが芋ソテー			ベーコンともやしの妙め物			チーズはんぺんフライ			さつま芋のレモン煮			ごぼうの甘辛煮		
素揚げなすのドレ和え			白菜のぬた			青菜のナムル			カリフラワーとコーンのサラダ			キャベツとチキンの磯和え			春雨醤油マヨサラダ		
漬物			昆布佃煮			漬物			黄桃缶			マンゴー缶			漬物		
栄養成分	Α	В	栄養成分	A	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	A B	
エネルギー(kcal)	516	506	エネルギー(kcal)	470	517	エネルギー(kcal)	513	442	エネルギー(kcal)	634	570	エネルギー(Kcal)	533	539	エネルギー(kcal)	511 569	
たんぱく(g)	20.3	25.1	たんぱく(g)	20.5	18.2	たんぱく(g)	22.8	21.2	たんぱく(g)	20.7	26.0	たんぱく(g)	18.8	21.9	たんぱく(g)	20.2 22.2	
塩分(g)	3.4	3.7	塩分(g)	4.2	4.1	塩分(g)	3.9	3.9	塩分(g)	3.6	3.3	塩分(g)	3.1	2.5	塩分(g)	3.3 2.8	
おやつ アイスクリーム		おやつ 炭酸饅頭		おやつ あんぱん		おやつ マスカットゼリー		おやつ ドームケーキチョコ			おやつ いちごゼリー&ジョア						
10月20日 📵			10月21日 💯			10月22日 🕖			10月23日 🐼		10月24日 🔒			10月25日 🔒			
ご飯			ご飯			さつき芋ご飯			ご飯電			ご飯			ご飯(A)		
味噌汁 🥞			中華スープ			味噌汁			すまし汁 🎾			味噌汁 😂			味噌汁(A)		
A たらフライとほたて風味フライ			A 豚肉のオイスターソース炒め			A あじの塩麹焼き			A 鶏肉の照り焼き		A メバルの香味蒸し			A 豚肉のマスタード焼き			
B 豚肉のピリ辛焼き			B 白身魚の梅肉焼き			B 鶏肉ときのこの炒め物			B たらのムニエル			B 牛肉のすき焼き煮			B 温玉うどん		
さつま揚げと昆布の妙り煮			切り干し大根の煮物			冬瓜の土佐煮			五目豆腐			ブロッコリーガーリック妙め			春巻き		
		もやしとかにかまサラダ			カリフラワーのゆかり和え			いんげんのくるみ和え			大根の胡麻ドレサラダ			スパゲティサラダ			
	いまサ	ラダ	カリフラワーの	יינו שי					昆布佃煮			漬物			マンゴー缶		
		ラダ	カリフラワーの			黄桃台	6		昆布佃	煮		漬物	<u> </u>		マンゴ-	-缶	
もやしとかにた		ラダ B			В	黄桃:1 栄養成分	G A	В	昆布佃 栄養成分	煮 A	В	漬物 栄養成分	Α	В	マンゴー 栄養成分	- 话 A B	
もやしとかに <i>抗</i> 漬物			漬物		В			B 477		·							
もやしとかにた 漬物 栄養成分	Α	В	漬物 栄養成分	A	B 414		Α			Α	501	栄養成分	Α	511	栄養成分	A B	
もやしとかにた 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	A 544	B 512	<mark>漬物</mark> 栄養成分 エネルギー(kcal)	A 470	B 414	栄養成分 エネルギー(kcal)	A 468	477	栄養成分 エネルギー(kcal)	A 514	501	栄養成分 エネルギー(kcal)	A 494	511	栄養成分 エネルギー(kcal)	A B 627 428	