



170kcal 115kcal 179kcal 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 100kcal 110kcal 120kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal 110kcal 110kcal 120kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal 100kcal 110kcal 1								
おいけい でであっている である である							11月29日	
株體汁 (冬瓜・わかめ) はかべんの煮物	曜日	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• •	水	•	_	土	
いわしの薄焼き オクラのなめ質和え	朝	ご飯	ご飯	麦ご飯	ほたて風味雑炊	ご飯	食パン	ご飯
オクラのなめ替和え たいみそ キ乳 キャベッのゆかり和え 点めかけ たいみそ キ乳 キャベッのゆかり和え 点めかけ たいみそ キ乳		味噌汁(冬瓜・わかめ)	味噌汁(しめじ・絹さや)	味噌汁(うまい菜・麩)	味噌汁(もやし・豆苗)	味噌汁(えのき・水菜)	ジャム	味噌汁(豆腐・なめこ)
ぶりかけ		いわしの蒲焼き	はんぺんの煮物	とろろ	鶏つみれの煮物	厚焼き玉子	クリームスープ	角天と里芋の含め煮
中乳		オクラのなめ茸和え	ブロッコリーのごま和え	高野豆腐の煮物	春菊の辛し和え	キャベツのゆかり和え	魚肉ソーセージの炒め物	オクラのお浸し
14/1		ふりかけ	たいみそ 🗽	牛乳	牛乳	ふりかけ	ほうれん草のサラダ	のり佃煮
■ 栗甘露煮入りおこわ ご飯 味噌汁(馬葱・貝割れ) ない は噌汁(南瓜・葱) コンソメスープ 味噌汁(揚げ・かぶ葉) すまし汁(B) おきりとチングン菜の炒炒物 ちくわの磯辺揚げ 素調けなすのごま醤油和ス みかん缶		牛乳	牛乳		***	牛乳	牛乳	牛乳
対象の	エネルキ゛ー	476kcal	444kcal	434kcal	375kcal	432kcal	462kcal	439kcal
	昼	栗甘露煮入りおこわ	ご飯	ご飯	ご飯(B)	ご飯	ご飯(B)	ご飯
おおいっぱ 日本の		すまし汁(えびつみれ・三つ葉)	味噌汁(玉葱・貝割れ)	味噌汁(南瓜・葱)	コンソメスープ	味噌汁(揚げ・かぶ葉)	すまし汁(B)	すまし汁(かぶ・大根葉)
キャラメルケーキ はうれん草の煮浸し もやしの和え物 きゅうとチングン菜の炒め物 きのこのおろし和え 素揚げなすのごま醤油和え 清物 がん缶 まゆい をもいしの和え物 清物 がいます はいます はいます ままり はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます		筑前煮 🍑	A赤魚の塩焼き	Aさばの照り焼き	Aハヤシライス	A豚肉の甘辛生姜煮	Aきつねうどん	
もやしの和え物 キャベッとチーズサラダ プロッコリーとコーンサラダ きのこのおろし和え 素揚げなすのごま醤油和え 清物 みかん缶 清物 みかん缶 清物 みかん缶 清物 みかん缶 表揚げなすのごま醤油和え 清物 みかん缶 表揚げなすのごま醤油和え 清物 みかん缶 表揚げなすのごま醤油和え 清物 みかん缶 ま物 カかん缶 514kcal 514kcal 514kcal 514kcal 514kcal 514kcal 514kcal 443kcal 514kcal 443kcal おやつ もみじ饅頭・牛乳 チーズムース・牛乳 クリームパン・ジョア コーヒーゼリー・牛乳 いちごクレープ・牛乳 吹雪饅頭・牛乳 マスカットゼリー・牛乳 かごの上佐煮 110kcal 11		春菊と菊花のお浸 し	B豚バラと大根の煮 物	<u>Bチキンピカタ</u>	Bますの柚庵焼き	B白身魚のピザ風焼 き	B豚肉の生姜炒め	B白身魚の七味焼き
漬物 漬物 漬物 漬物 漬物 漬物 漬物 みかん缶 漬物 入かん缶 漬物 人口はは、 553kcal 424kcal 484kcal 602kcal 454kcal 511kcal 514kcal 514kcal 509kcal 478kcal 538kcal 445kcal 614kcal 443kcal 443kcal おやつ もみじ饅頭・牛乳 ゲーズムース・牛乳 グリームパン・ジョア コーヒーゼリー・牛乳 いちごクレープ・牛乳 吹雪饅頭・牛乳 マスカットゼリー・牛乳 おやつ 170kcal 115kcal 179kcal 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal 110kcal 110kcal 150kcal 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal		キャラメルケーキ	ほうれん草の煮浸し	カリフラワーとピーマンソテー	ビーフン炒め	あさりとチンゲン菜の炒め物	ちくわの磯辺揚げ	ベーコンともやしの和え物
AT礼は -		A W. A Market	もやしの和え物	キャベツとチーズサラダ	ブロッコリーとコーンサラダ	きのこのおろし和え	素揚げなすのごま醤油和え	青菜のナムル
BIネルギー 509kcal 478kcal 538kcal 445kcal 614kcal 443kcal おやつ もみじ饅頭・牛乳 チーズムース・牛乳 クリームパン・ジョア コーヒーゼリー・牛乳 いちごクレープ・牛乳 吹雪饅頭・牛乳 マスカットゼリー・牛乳 おやつ 170kcal 115kcal 179kcal 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal 110kcal 1 10kcal 1 10kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		●兼●練●	漬物	漬物	バナナ 💛	漬物	みかん缶	漬物
おやつ もみじ饅頭・牛乳 チーズムース・牛乳 クリームパン・ジョア コーヒーゼリー・牛乳 いちごクレープ・牛乳 吹雪饅頭・牛乳 マスカットゼリー・牛乳 おやつ 170kcal 115kcal 179kcal 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 110kcal 110kcal 1 10kcal 1 10kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ΔΙ ネルキ゛–	553kcal	424kcal	484kcal	602kcal	454kcal	511kcal	514kcal
おやつ IAIL 1 179kcal 1 122kcal 147kcal 165kcal 110kcal 10kcal 110kcal 10kcal 110kcal 110k	BIネルギ-		509kcal	478kcal	538kcal	445kcal	614kcal	443kcal
TANT		もみじ饅頭・牛乳	チーズムース・牛乳	クリームパン・ジョア	コーヒーゼリー・牛乳	いちごクレープ・牛乳	吹雪饅頭•牛乳	マスカットゼリー・牛乳
味噌汁(キャベツ・人参) 味噌汁(小松菜・舞茸) コンソメスープ すまし汁(麩・貝割れ) 味噌汁(かぶ・豆苗) 味噌汁(しめじ・三つ葉) 味噌汁(ほうれん草・麩) 干草焼和風あんかけ 揚げ鶏甘酢だれがけ 豚肉トマトソース かれいの焼きびたし 豆腐の中華旨煮 鶏肉のカレー風味焼き ぶり大根 香雨サラダ かぶの土佐煮 なすの含め煮 青菜バター風味炒め れんこん炒め 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンサラダ	おやつ エネルギ-	170kcal 🍣	115kcal	179kcal 🥏	122kcal	147kcal 🏉	165kcal	110kcal 🝂
千草焼和風あんかけ 揚げ鶏甘酢だれがけ 豚肉トマトソース かれいの焼きびたし 豆腐の中華旨煮 鶏肉のカレー風味焼き ぶり大根 春雨サラダ かぶの土佐煮 なすの含め煮 青菜バター風味炒め れんこん炒め (タ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
香雨サラダ かぶの土佐煮 なすの含め煮 青菜バター風味炒め れんこん炒め ゑ 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンサラダ		味噌汁(キャベツ・人参)	味噌汁(小松菜・舞茸)	コンソメスープ	すまし汁(麩・貝割れ)	味噌汁(かぶ・豆苗)	味噌汁(しめじ・三つ葉)	味噌汁(ほうれん草・麩)
		千草焼和風あんかけ	揚げ鶏甘酢だれがけ	豚肉トマトソース	かれいの焼きびたし	豆腐の中華旨煮	鶏肉のカレー風味焼き	ぶり大根
┃ ┃漬物		春雨サラダ	かぶの土佐煮	なすの含め煮	青菜バター風味炒め	れんこん炒め 🧖	冬瓜のコンソメ煮	パンプキンサラダ
		漬物	黄桃缶	カクテル缶	漬物	りんご缶 👫	昆布佃煮	パイン缶
[차차 - 492kcal 526kcal 542kcal 411kcal 456kcal 459kcal 547kcal	エネルキ゛ー	492kcal	526kcal	542kcal	411kcal	456kcal	459kcal	547kcal