□	10月6日 ごは日のそ 大の中では、 大の内では、 大の内では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	10月7日
□ 古にな みぞ汁 「パン スープ 「こはん みぞ汁 □ にはん みぞれ □ になん □ にはん □	ご五日の物 活面を表 下の物 お下のでは、 お下のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ではん みそけつけい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい かんし
古の主体が入り金甲	大おかず生姜  下の物ではまでいた。   下の物ではまでいた。   下のでは、   下のには、   下のにはは、	さつまれーグ レイルンが がんした では、
# 直回	おかず生姜 下の内では、では、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは	しそ昆布 ハンバーグ ビーフン炒め がんも煮 こんにやく菜の甘辛煮 チンゲン菜のサナムル カレイ照りめ 里芋の塩素養和え マカカ もやしロニサラダ 漬物 600kcal 24.g  10月14日 ごは日子れ 白菜のカナムル 埼ルムアのサラダ カニエリー ハハムウックリックが カリフラのゆかりのする 漬物 589kcal 24.9g  10月21日
世点の影響技術	下では、	ハンバーグ ビーフン炒め がんも煮 こんにやくの甘辛煮 チングが取り焼き 鶏中の塩物 もやし生まり 清物
野菜炒め   オムレツ   大信ち五目炒め   豚肉のすき煮   以   大変シーグーエ   かいぼちゃ煮   快きうどん   東ーナース・スケッケ   野菜のごった煮   り   かい返りのサラダ   いいぎゅうサラダ   小心菜和風食   東海げの生姜あんかけ   キャヤペッゆかか和え   セイン・カルンのサラダ   いいばんのサラダ   小心菜和風食   東海げの生姜あんかけ   キャヤペッゆかか和え   セイン・カンフーー   海豚のマモ素   東海は中かり   海豚のマモ素   東海は中かり   海豚のマモ素   東海は中かり   海豚のマモ素   東海は中かり   東海の中のマース   東海の中のアース   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下ーン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下中ン   東海の下田が	しゅうまい では いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱ	ビーフン炒めがんも煮 こんにゃくの甘辛煮 チンゲン菜のナムル カレイ照り焼き 鶏肉塩炒め 里芋の塩物 もやし生姜 サラダ 漬物 600kcal 24.g 10月14日 ごはん みそ汁 肉団 みそ 計 肉豆 かん お かんし かん お かん は かん かん は かん
図文 サイブチェ   かぼちゃき   快売うどん   ミー・リースパスタ   野菜のごった食   かぼちゃき   快売する   大きしい	味噌けんでは、	がんも煮 こんにゃくの甘辛煮 チンゲン菜のナムル カレイ照り焼き 鶏肉塩炒め 里芋の塩物もやし生姜 漬物 600kcal 24.g 10月14日 ごはん みそ汁 肉団・オーカー の一・カーナムル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
人参しリリ	Uじきのサラダ野菜のサラダ野菜の高いでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、ま	### ### #############################
コーンコロッケ   お好み焼き   飲肉木半塩炒め   飲肉木半塩炒め   飲肉水噌炒め   飲肉水噌炒め   飲肉水の取物   人参マリネ   大規中かわ和元   七も布   大型サラダ   液物   10月18日   10月18	野京 は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	カレイ照り焼き 鶏肉塩炒め 里芋の煮物 もやし生姜和えマカケ 漬物 600kcal 24.g 10月14日 ごはん みそ汁 肉団子甘和え物 もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げの煮り カリフラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
製肉のトマト素	肉豆腐 きんぴらごぼう ブリー和え物 漬物646kcal 646kcal24.9g10月13日646kcal 646kcal24.9g10月13日おそ汁 がある を対した がある でのよう かられる でのよう からますという からますという からますという からますという からます という カース 大き 	理学の煮物 もやし生姜和えマカロニサラダ 漬物  600kcal 24.g  10月14日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル  埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ  カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物  589kcal 24.9g  10月21日
夕食 大口 大豆型ラダ 流物         白菜の素がたし 大き型リネ 大豆型ラダ 流物         した供命り利え ももの 流物         なすオイスラー炒め 表物         ひしきの素物 ももの 流物         これがのおおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         は 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがのとおふのだし表 流物         これがした になん かそ汁 こばん カそ汁 こました。カそ汁 こました。カイン・ファーキをしゆうまい いムステーキをしゆうまい したがいもの煮物	きんぴコリース か	世芋の煮物 もやし生姜和えマカロニサラダ 漬物 600kcal 24.g 10月14日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
Ag	ブロッコリー和風サラダ 小松菜の和え物 漬物  646kcal 24.9g  10月13日  ごはん みそ汁 がんも煮 われる からです。 では、 おりでは、 おりでは、 かりでは、 からでは、 から	もやし生姜和えマカロニサラダ 漬物  600kcal 24.g  10月14日  ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル  埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ  カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物  589kcal 24.9g  10月21日
189	漬物  646kcal 24.9g  10月13日  ごはん みそ汁がんも煮 春菊の和え物しそ昆布  豚肉プルコギ炒め かぼちゃ煮 ビーフン炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物  588kcal 28.g  10月20日  ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	マカロニサラダ 漬物  600kcal 24.g  10月14日  ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル  埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ  カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物  589kcal 24.9g  10月21日
180	10月13日  ごはん みそ汁がんも煮 春菊の和え物しそ昆布  豚肉プルコギ炒め かぼちゃ煮 ビーフン炒め 白菜ウ ウサック 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物  588kcal 28.g  10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	10月14日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
10月9日   10月1日   10月1日日   10月1日   1	10月13日 ごはん みそ汁 がんも煮 春朝の和え物 しそ昆布 豚肉プルコギ炒め かぼちゃ炒め 白菜炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	10月14日
10月9日	10月13日 ごはん みそ汁 がんも煮 春朝の和え物 しそ昆布 豚肉プルコギ炒め かぼちゃ炒め 白菜炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	10月14日
□ ではん みそ汁 「パン スープ	ごはん みそ汁がんも煮 春菊の和え物 しそ昆布 豚肉プルコギ炒め かぼちゃ炒め 白菜炒め 白菜炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	ではん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
しゃがいもの煮物	春菊の和え物 しそ昆布豚肉プルコギ炒め かぼちゃ煮 ビーフン炒め 白菜炒め 三色豆カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物588kcal28.g10月20日ごはん 高野豆腐の煮物	白菜の和え物 もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
横げ一サイ マカロニサラダ ごま屋布 味の花 納豆 し に で マカロニサラダ に ま屋布 味噌 団子焼き 海鮮ステーキ からめぶごまドレ 豚キムチ炒め 大根そぼろ煮 チデミ 陽 内の五目炒め が が放子 スパゲティサラダ 野菜ガーリック炒め 揚げ出し豆腐 じ で がぼちゃ煮 チンゲン菜のナムル ボゲナサラダ いんげんのごま和え こんにゃくの金平 人参グラッセ いんげんのごま和え こんにゃくの金平 人参グラッセ いんげんのごま和え こんにゃくの金平 人参グラッセ いんげんのごま和え こんにゃくの金平 人参グラッセ いんげんのごま和え こだき 海豚サラダ ちくわとコーンの炒め物 選根甘辛素 さつまいも甘煮 ごぼうサラダ からわとコーンの炒め物 さんとコーンの炒め物 さんし本事が 表に白なます もも缶 黒豆 ブルル菜 大しい 液・・ 大き サージアー はも缶 黒豆 ブリアー は 18月	Lそ昆布豚肉プルコギ炒め かぼちゃ煮 ビーフン炒め 白菜炒め 三色豆カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物588kcal28.g10月20日ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	もやしナムル 埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
歴度 自 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	豚肉プルコギ炒めかぼちゃ煮ビーフン炒め白菜炒め三色豆カレイ味噌焼き鶏と野菜の洋風煮なすとピーマンの炒め物中華もやし炒め大根キムチ和え漬物588kcal28.g10月20日ごはんみそ汁高野豆腐の煮物	埼北カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
歴度 自 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	かぼちゃ煮 ビーフン炒め 白菜炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
昼食 切干大根の酢の物         はいんげん生姜和え いんげん生姜和え いたけんのごま和え こんにゃくの金平 りではためった。         スパゲティサラダ かばちゃ煮 こんにゃくの金平 りたいたくの金平 といんげんのごま和え こんにゃくの金平 りたいたがの金平 といんげんのごま和え こんにゃくの金平 りたいたがのの金平 りたいたがのの金平 りたいたがのの金平 りたいたがのの金平 りたいたがのの金平 りたいたがのの金平 りたいためのから かばちゃの天ぷら 豚肉とさつま揚げの炒め物 は板豆サラダ きのこ炒め りたでき煮 ももし中華和え りでき煮 ももん 黒豆 漬物         かぼちゃの天ぷら 豚肉とさつま揚げの炒め物 はな豆サラダ もやし中華和え りたき煮 ももん 黒豆 漬物         かぼちゃの天ぷら 豚肉とさつま揚げの炒め物 はできまではも甘煮 してきま まではたります 漬物         かばちゃの天ぷら 豚肉とさつま揚げの炒め物 はできまでは、はていたりがあ ももん 黒豆 漬物         ではいたりがあり まではいたます 漬物         はいたりではいたりがあり まではいたりではいたりでする はたりかではいたりではいたりでする はたりできままます とはんのみそ汁 にはんのみそ汁 にはんのみそ汁 にはんのみそ汁 にはんのなると いたりではいたりでする にはんのかでする いたりではいたりでする にはんのかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいかでする はたいがでする はたいかでする はたいかでする はたいがでする はたいでする は	ビーフン炒め 白菜炒め 三色豆 カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	小松菜の炒め物 ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
切干大根の酢の物         いんげん生姜和え ひじき煮         カぼちゃ煮 こんにゃくの金平         大参グラッセ         ボテトサラダ いんげんのごま和え         はんのでまれえ         自 いんげんのごま和え         1 対のテーズ焼き         かぼちゃの天ぷら 豚肉とつま揚げの炒め物         大 豚肉とさつま揚げの炒め物         豚肉と白菜の煮物         類 ではずりラダ         さつまいも甘煮         ごぼうサラダ         ごばうサラダ         は ではずりラダ         カレー単和え         カレッカー ではずりまかります         カレにき煮         コーンソテー はったよす         ローンソテー はも缶 漬物         カレンテー はも缶 漬物         カレンテー はも缶 漬物         カレンテー はも缶 漬物         カリカリラダ 漬物         10月18日         10月18日         10月19日         10月18日         10月19日         10月19日         10月18日         10月19日	白菜炒め三色豆カレイ味噌焼き鶏と野菜の洋風煮なすとピーマンの炒め物中華もやし炒め大根キムチ和え漬物588kcal28.g10月20日ごはんみそ汁高野豆腐の煮物	ひじきのサラダ カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
高菜オムレツ   かぼちゃつロッケ   みそ味つくね   鶏肉のチーズ焼き   かぼちゃの天ぷら   力	カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
麻婆なす	鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
夕食 きのこ炒め 小松菜ナムル 漬物       ちくわとコーンの炒め物 もやし中華和え 漬物       蓮根甘辛煮 ブロッコリーの和え物 紅白なます 漬物       さつまいも甘煮 いじき煮 もも缶 漬物       コーンソテー 果豆 漬物       は 環物         1800 合計       599kcal 25.8g       599kcal 25.8g       594kcal 24.9g       594kcal 28.3g       579kcal 25.1g         1807 百度チャンプルー 日本春雨       ロールキャベツ カリフラワーサラダ 中華春雨       プロールキャベツ カリフラワーサラダ ロールキャベッ カリフラワーサラダ ロールキャベッ 第1ま高薬 日でする教物 日でする教物 日でする教物 日でする教物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の素物 日本の変数 日本のが 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本ののクリーム素 日本ののクリーム素 日本ののクリーム素 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本ののクリーム素 日本ののクリーム素 日本ののクリーム素 日本ののクリーム素 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本の変数 日本ののクリーム素 日本ののり 日本の変数 日本ののり 日本の変数 日	なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g
さいたい   さいたい   さいたい   さいたい   ではい	中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g 10月21日
小松菜ナムル	大根キムチ和え 漬物 588kcal 28.g 10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	オクラのゆかり和え 漬物 589kcal 24.9g 10月21日
1日の合計     599kcal     25.6g     566kcal     25.8g     594kcal     24.9g     594kcal     28.3g     579kcal     25.1g       前月15日     10月15日     10月16日     10月17日     10月18日     10月19日     10月19日       前食 豆腐チャンプルー ピーマンサラダ 中華春雨     ロールキャベツ カリフラワーサラダ カリフラワーサラダ コーヤラダ     気前煮風 ほうれん草の和え物 ごま高菜 黒豆     五目巾着煮 里芋の煮物 素切不の大力     豆腐ハンバーグ 春菊の和え物 まかず生姜     再数の和え物 おかず生姜       アンバーグ~照り焼きソース~ 野菜コロッケ     チキンカツ~味噌ダレ~ 高野豆腐の煮物     麻婆豆腐 サバ塩焼き     類団子のクリーム煮 カレーコロッケ     エピカツ 他人煮     モビカツ 他人煮	10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	589kcal 24.9g 10月21日
10月15日   10月16日   10月17日   10月18日   10月19日	10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	10月21日
10月15日       10月16日       10月17日       10月18日       10月19日       10月18日	10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	10月21日
ではん みそ汁 パン スープ ではん みそ汁 では かりフラワーサラダ にうれん草の和え物 単学の煮物 事務の和え物 中華春雨 でぼうサラダ でま高菜 黒豆 おかず生姜 明 パンパーグ~照り焼きソース~ チキンカツ~味噌ダレ~ 麻婆豆腐 鶏団子のクリーム煮 エビカツ 春野菜コロッケ 高野豆腐の煮物 サバ塩焼き カレーコロッケ 他人煮	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物	
朝食 豆腐チャンプルー         ロールキャベツ         筑前煮風         五目巾着煮         豆腐ハンバーグ         店台れん草の和え物         単学の煮物         春菊の和え物         春菊の和え物         日本春雨         ごぼうサラダ         ごま高菜         黒豆         おかず生姜         おかず生姜         中本子のクリーム煮         エビカツ         本でカツーのクリーム煮         本でカツーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリーのクリ	高野豆腐の煮物	ごはん みそ汁
中華春雨     ごぼうサラダ     ごま高菜     黒豆       ハンバーグ〜照り焼きソース〜     チキンカツ〜味噌ダレ〜     麻婆豆腐     鶏団子のクリーム煮     エビカツ       野菜コロッケ     高野豆腐の煮物     サバ塩焼き     カレーコロッケ     他人煮	1 <del></del>	厚焼き玉子
野菜コロッケ	白菜の和え物はの花	金平ごぼう
野菜コロッケ	味の花  春巻き	<u>納豆</u> 肉じゃが
	番巻さ	白菜炒め
	ひじきの炒め煮	キャベツの酢の物
いんげんソテー -   和風サラダ -	もやしキムチ和え	切干大根煮
	マカロニサラダ	としたい言葉字は
	アジの照り焼き 豚肉甘辛煮	ふんわり豆腐寄せ 鶏そぼろと竹輪の煮物
	大根の味噌煮	対ぼちゃ煮
<sup>プ 段</sup>  白菜の煮びたし            もやし中華和え	チンゲン菜お浸し	きのこ炒め
なす生姜和え   かぼちゃいとこ煮   たこやき   たこやき   わかめとおふの酢の物   もも缶   こやき	三色豆	いんげんの磯辺和え
清物	漬物	<b>漬物</b>
1日の 合計 613kcal 23.8g 601kcal 24.8g 611kcal 22.4g 583kcal 26.1g 599kcal 26.g	585kcal 23.5g	573kcal 26.1g
10月22日 10月23日 10月23日 10月24日 10月25日 10月26日 10月26日	10月27日	10月28日
	ごはんのみそ汁	ごはんみそ汁
	野菜炒め	ちくわ玉子とじ
ピーマンの金平	かぼちゃ煮  梅ザーサイ	いんげんの和え物 ひじき煮
メンチカツ 鶏野菜きのこ玉子焼き ミラノ風チキンカツ ビーフインコロッケ シチューオムレツ ノ	ハンバーグ~ステーキソース~	エビカツ
ナポリタン   根菜のごまドレサラダ   切干大根煮   マ	マカロニサラダ	そぼろ野菜炒め
	無限大根	ビーフン炒め
小松菜の和え物	じゃがいものコンソメ煮	人参とこんにゃく甘辛煮 ブロッコリーサラダ
	ちぢみ	
鶏肉コンソメ炒め はついまい はいっぱい はいりょう はいい はいしょう はいい はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいりょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいしょう はいりょう はいしょう はいしょく はいしん はいしん はいしん はいしん はい はいしん はい はい はい はい はいしょく はいしん はいしん はいしょく はいしょく はいしょく はいしん はい はいしん はい は	麻婆豆腐	もろこし焼き
<sub>々  </sub>   しらたきの炒め物	冬瓜の煮物	なすの煮びたし
	もやしナムル	白菜柚子和え
プロッコリーの和え物	ほうれん草の煮びたし  清物	ピーマン炒め   <b>漬物</b>
A 12	(5C 17)	(A. 1%)
合計 569kcal 27.6g 597kcal 30.2g 613kcal 30.1g 614kcal 26.3g 591kcal 23.3g	620kcal 26.6g	576kcal 24.8g
10月29日 10月30日 10月31日 10日31日 1		
ではん みそ汁 パン スープ ではん みそ汁 ※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております <sup>朝食</sup> がんも煮 スクランブルエッグ ウィンナー炒め	<b>9</b> o	
しそ昆布 スポップログログログ		
カレイ照り焼き		
筑前煮   キーマカレー   水餃子		
│  │小松菜おかか和え	•16•23•30日にな	ります。
イヤバ・ノミリネ   人立り ノダ	. To to by Hite	
野菜コロッケ   ハムステーキ   豆腐ハンバーグ   豚肉塩炒め   豚肉塩炒め   アロスタミナ炒め   アロスタミナ炒め   アロスタミナツ   アロスタン・アンス   アロスタン   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン・アンス   アロスタン		
ᅼᇹᄧᆖᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎᇎ		
<sup>プ 艮</sup>  かぼちゃ煮		
わかめ和風サラダ		A Company of the Comp
<sup> </sup>	↓★ 」レ むん	<b>公会上</b> 、力
1日 616kcal 29.9g 574kcal 31.3g 606kcal 28.g		合食センター