###		立にら立たにろう・「こ人			METIS D
「	月	火	zk	木	金
Figure				1	
1				スクランブルエッグ もやしのツナ和え	ガーリック醤油チキン かしわ餅 ごぼうとしめじの炒め物
P3の電田場け 接端けたキャベツの飛行なし 日本	& 83Q	h & &	3	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん
Pシの電田揚げ お湯ださいの高がたし おおいたの高物 大阪と三弾のボル解え ひじき書 おおい版 かかん かがら かんん かがら もっしこうかり かがら もっしこうか かがら もっしこうか かがら もっしこうか かがら もっしこうか かがら もっしこうか かがら もっしこうかけ かがん かかん かかん かがん かかん かん かかん かかん かかん かん				Iネルギ-731kcal	์ เล้ม‡ -776kcal
日東サラダ おかん版 カップ検回	5	6 * × ×	アジの竜田揚げ	ハンバーグきのこソース	豚肉と玉葱の煮物
4男		****	白菜サラダ みかん缶	きゅうりと塩昆布の和え物	ひじき煮
14	-E.E.	*/木目*		44.70	
12 13 14 15 16 16 16 17 17 17 17 17		* *			
12					
サワラのソース点	10	12			
切干大阪とオクラの中華和え					
小松菜のさっと煮					
中乳					
作乳。 1244 - 654kcal 作乳。 1244 - 664kcal 作乳。 1244 - 664kcal 作乳。 1244 - 664kcal 作乳。 1244 - 664kcal 1244 - 764kcal 1244 - 764kcal <td>小松菜のさっと煮</td> <td>にんじんしりしり</td> <td>もやしとニラのソテー</td> <td>ほうれん草のポン酢和え</td> <td>キャベツとコーンのさっと煮</td>	小松菜のさっと煮	にんじんしりしり	もやしとニラのソテー	ほうれん草のポン酢和え	キャベツとコーンのさっと煮
ごはん	りんご缶	ミニいちごゼリー	チーズ	ふかし芋	パイン缶
ごはん	井 図	# W	H- WI	H- 171	H- 171
TAHT -664kcal					
19	これん CCAL1	し してん こうしょう	し しゅん ころり こうしょう	し	し
牛肉と小松菜の中華炒め 揚げ餃子場付シュウマイ もやしとチキンのナムル キャベツと三つ葉の和え物 焼サバのおろしソース 高野豆腐の含め煮 えのきとわかめの酢の物 昆布の佃煮 豚じゃが 肉団子の甘酢あんかけ りんご缶 瀬戸ふりかけ 鶏の唐揚げ ナポリタン ほうれん草のリテー タんご缶 瀬戸ふりかけ 豚肉の醤油炒め 人参とささみの梅炒め だし巻き卵 オクラのおかが和え 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん ロールパン こはん ごはん アジの甘酢あんかけ ブロッコリーのツナマヨソース ピーマンとしめじの塩ごぶ和え 黒糖きなこ餅 バム草とじゃこの炒め物 みかん缶 放来でリナのソテー さつま芋の素揚げ サ乳 こつはん ヒレカツ シャーマンポテト ほうれん草とじゃこの炒め物 みかん缶 海内のグリルオニオンソースがけ キャベッサラダ ミックスフルーツ 高神漬 イタリアンドしッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん 一株乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 中乳 ごはん 「こはん 一株乳 ごはん 一株乳 ごはん 「こはん ごはん ごはん ごはん ごはん こにはん こにはん ここにはん ここになん ここにな		14N+ -802Kcai	14//t - /80Kcal	14N4 -004KCal	14N+ - 764Kcai
### おからとう ### おから ### ### ### ### ### ### ### ### ### #	· =		— ·		·
おやしとチキンのナムル えのきとわかめの酢の物 R市の佃煮 Rサース Rサース					
# 中乳					
中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 上はん ロールパン ごはん こはん ロールパン ごはん こはん こはん ロールパン ごはん こはん こはん 1秒ド -809kcal 1秒ド -809kcal 1秒ド -809kcal 1秒ド -707kcal 1秒ド -707kcal 20 30 アジの甘酢あんかけ ブロッコリーのツナマヨソース 野きき 大宝菜 大院肉炒め ヒレカツ 鶏肉のグリルオニオンソースがけ オーペッサラダ マンポテト ほうれん草とえのきのソテー まっクスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー まっクスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー イタリアンドレッシング小袋 カレー オタリアンドレッシング小袋 カレー カレー 中乳 ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん こはん これん <					
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 上別だり ごはん アジの甘酢あんかけ プロッコリーのツナマヨソース 黒糖きなご餅 八宝菜 カップグラタン 県籍きなご餅 焼肉炒め カレー ヒレカツ 場内のグリルオニオンソースがけ キャペツサラダ ミックスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー まったがしーブゼリー キ乳 キ乳 キ乳 ・イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん 一口はん ごはん ごれたり ごれ	キャベツと三つ葉の和え物	昆布の佃煮		チーズ	オクラのおかか和え
ごはん ごはん ごはん ロールパン ごはん IAH* - 767kcal IAH* - 704kcal IAH* - 805kcal IAH* - 809kcal IAH* - 707kcal 26 27 28 29 30 アジの甘酢あんかけ プロッコリーのツナマヨソース ピーマンとしめじの塩ごぶ和え 黒糖きなご餅 バ塩菜 日子りん草とじゃこの炒め物 みかん缶 焼肉炒め カンテー さつま芋の素揚げ ビレカツ ラックブラタン 小松菜とツナのソテー さつま芋の素揚げ リーブゼリー 第肉のグリルオニオンソースがけ キャベツサラダ ミックスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん キ乳 ごはん イタリアンドレッシング小袋 カレー オ乳 ごはん イ料 ごはん 大乳 ごはん 大乳 ごはん 大乳 ごはん ごはん <					
TAMÉ -767kcal TAMÉ -707kcal TAMÉ -707k					
26 27 28 29 30 アジの甘酢あんかけ プロッコリーのツナマヨソース ピーマンとしめじの塩こぶ和え 黒糖きなこ餅 バ虫菜 毎巻き ほうれん草とじゃこの炒め物 みかん缶 焼肉炒め カップグラタン 小松菜とツナのソテー さつま芋の素揚げ ジャーマンポテト ほうれん草とえのきのソテー ミニグレープゼリー はり 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん ナ乳 ごはん ナ乳 ごはん					
アジの甘酢あんかけ プロッコリーのツナマヨソース 春巻き カップグラタン リシャーマンポテト ほうれん草とじゃこの炒め物 おかん缶 おかん缶 おかん缶 おかん ではん だはん だはん ではん だはん だはん だはん だはん だはん だはん だはん だはん だはん だ					
プロッコリーのツナマヨソース ピーマンとしめじの塩ごぶ和え 黒糖きなご餅 春巻き ほうれん草とじゃこの炒め物 みかん缶 カップグラタン 小松菜とツナのソテー さつま芋の素揚げ ジャーマンポテト ほうれん草とえのきのソテー ミニグレープゼリー キャベツサラダ ミックスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん ナ乳 ごはん ナ乳 ごはん ナ乳 ごはん ナ乳 ごはん ナ乳 ごはん ごはん ごはん ごはん		<u> </u>			
ピーマンとしめじの塩こぶ和え 黒糖きなこ餅 ほうれん草とじゃこの炒め物 みかん缶 小松菜とツナのソテー さつま芋の素揚げ ほうれん草とえのきのソテー ミックスフルーツ 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 高神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 一口ではん 大乳 ごはん 一口ではん 一口ではん 「こはん ごはん ごれん				_	
黒糖きなこ餅 みかん缶 さつま芋の素揚げ ミニグレープゼリー 福神漬 イタリアンドレッシング小袋 カレー 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ごはん ごはん ごはん ごはん	プロッコリーのツナマヨソース	春巻き	カップグラタン	ジャーマンポテト	キャベツサラダ
中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 ごはん ごはん ごはん ごはん	ピーマンとしめじの塩こぶ和え	ほうれん草とじゃこの炒め物	小松菜とツナのソテー	ほうれん草とえのきのソテー	ミックスフルーツ
中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 ごはん ごはん ごはん ごはん	黒糖きなこ餅	みかん缶	さつま芋の素揚げ		福神漬
サ乳	1	-			
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん					
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳