



献立

Ī	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)
	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン
朝	きのこスープ チーズオムレツ	味噌汁 いんげんの炒め煮	味噌汁 温泉卵	すまし汁 高野豆腐の煮物	鶏肉のスープ ボイルウインナー	味噌汁 えのき豚	赤だし 鶏肉の卵とじ
	グリーンサラダ	二色和え	里芋の含め煮	青菜の胡麻和え	シーザーサラダ	ほうれん草の辛子和え	青菜の柚子浸し
食	黄桃缶 牛 乳	バナナ 牛 乳	みかん缶 牛 乳	バナナ 牛 乳	バナナ 牛 乳	洋なし缶 牛 乳	バナナ 牛 乳
	 ご飯		※選択食	 ご飯	 ご飯		
昼	わかめスープ	◎ご飯 ◎パンプキンロール	◎カレーうどん	ごぼうスープ	かき玉汁	◎カルボナーラ風	ポテトのスープ
<u> </u>	油淋鶏 青梗菜といかの炒め物	小松菜のスープ 煮込みハンバーグ	◎ご飯・すまし汁・和風カレー 豆腐しゅうまい	ポークチャップ 青菜とコーンのソテー	鰈の煮付け れん根の炒め煮	◎ご飯・きのこのキッシュ 野菜スープ	白身魚のチーズ焼き ピーマンとツナの炒め物
食	中華風サラダ 繊維ゼリー (マンゴー)	南瓜のグラッセ	胡瓜のゆかり和え	セロリと胡瓜のサラダ	春菊の磯和え	チキンナゲット	トマトと胡瓜のサラダ オレンジ
		コーンサラダ のむヨーグルト	いちご	ヨーグルト	うずら豆	トマトとレタスのサラダ いちごゼリー	-
	ご飯 すまし汁	ご飯 すまし汁	ご飯 ポタージュ	チャーハン 中華風スープ	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 椎茸のスープ
タ	鯖の味噌煮	豚肉の香味焼き	鶏肉のレモンソース	鰆の中華蒸し	鶏肉の照り焼き	鮭の南部焼き	豚肉のコチジャン炒め
	茄子とちくわの炒め煮 菜の花のお浸し	豆腐揚げの煮付け オクラのおかか和え	アスパラとハムのソテー コールスローサラダ	冬瓜の含め煮 春雨の酢の物	かぶと椎茸の含め煮 ポテトサラダ	ふきと油揚げの煮付け 即席漬け	揚げ茄子 青梗菜と木耳の和え物
食	オレンジ	洋なし缶	はちみつレモンゼリー	カットパイン	キウイフルーツ	もも缶	カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2095	2289	2088	2129	2185	2059	2069
たんぱく質 (g) 脂質 (g)	80. 3 60. 6	80. 8 63. 5	81. 5 64. 3	85. 4 58. 7	80. 6 63. 7	81. 7 59	82 60
	8日 (金)	9日 (土)	10日(日)	1 1 日 (月)	1 2 日 (火)	13日 (水)	14日 (木)
	ご飯/パン チキンボール煮	ご飯/パン	ご飯/パン 味噌汁	ご飯/パン ポークビーンズ	ご飯/パン	ご飯/パン	ご飯/パン
朝	サラミサラダ	すまし汁 卵焼き	ウインナーといんげんの炒め物	海藻サラダ	味噌汁 チキンオムレツ	味噌汁 豆腐ハンバーグ	きのこのスープ スクランブルエッグ
	バナナ 牛 乳	かぶのそぼろ煮 黄桃缶	キャベツの胡麻マヨ バナナ	バナナ 牛 乳	青菜のツナ和え バナナ	大根の炒め煮 洋なし缶	セロリのサラダ 黄桃缶
食	T 16	生 乳	4 乳	T 16	ハ ア 牛 乳	牛 乳	失 % 牛 乳
	 ご飯	 ご飯	※選択食	 ご飯	 ご飯		
	味噌汁	オニオンスープ	◎タンメン	とろろ昆布汁	春雨スープ	◎五目にゅう麺	コーンポタージュ
昼食	鶏肉のさっぱり煮 野菜の金平	鯖のカレームニエル さつま芋のレモン煮	⊚ご飯・にら玉スープ・豚肉の炒め物 しゆ うまい	鯵の南蛮漬け 里芋の煮物	麻婆豆腐 春巻き	◎ご飯・すまし汁・鰤の照り焼き 南瓜と切り昆布の煮物	タンドリーチキン 海老とアスパラのソテー
夏	ほうれん草の胡麻和え 繊維ゼリー (りんご)	チキンサラダ 洋なし缶	中華風和え物 杏仁豆腐	菜の花和え キウイフルーツ	胡瓜のピリ辛和え 繊維ゼリー(マンゴー)	青菜ともやしの和え物 ヨーグルト	ほうれん草のサラダ 青りんごゼリー
	ご飯 冬瓜のスープ	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 ワンタンスープ	ご飯 コンソメスープ	ご飯 かき玉スープ	※選択食 ご飯
タ	鱈の南蛮タルタルソース	牛肉の山椒焼き	かじきの葱味噌焼き	鶏肉のピリ辛焼き	鮭のコーンクリーム焼き	豚肉の生姜焼き	すまし汁
	南瓜煮 わかめの中華和え	五目ひじき煮 小松菜の和え物	ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え	豆苗と卵のソテー 大根サラダ	キャベツソテー 野菜サラダ	蒸し茄子 マカロニサラダ	◎鮭のちゃんちゃん焼き ◎牛皿
食	ジョア	いちご	ぶどうゼリー	ミックスフルーツ	りんご缶	オレンジ	・ 焼き豆腐の生姜煮 春菊の辛子和え
							いちご
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	2184 82. 6	2172 81. 7	2108 81. 9	2116 84. 9	2156 82. 9	2185 82. 6	2057 83. 5
脂質(g)	55. 3	61. 9	64. 1	59. 5	61. 5	61. 6	59. 5
	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	2 1 日 (木)
±n	ご飯/パン 赤だし	ご飯/パン オクラのスープ	ご飯/パン 味噌汁	ご飯/パン 野菜スープ	ご飯/パン 味噌汁	ご飯/パン とろろ昆布汁	ご飯/パン すまし汁
朝	肉じゃが 白菜の和え物	ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ	ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え	オムレツ ツナサラダ	肉詰めいなりの煮物	肉野菜炒め 卸和え	炒り豆腐 オクラの和え物
食	バナナ	バナナ	みかん缶	バナナ	ほうれん草のおかか和え バナナ	黄桃缶	洋なし缶
	牛乳	牛 乳	牛 乳	牛乳 🦤	牛乳	牛乳	牛 乳
	ご飯	ご飯	※選択食	ご飯	三色丼	※選択食	ご飯
昼	中華風卵スープ 鱈のチリソースかけ	味噌汁 焼き鳥風	◎ミートソースパスタ ◎ご飯・ハンバーグ	味噌汁 鰆の和風ステーキ	すまし汁 竹の子とふきの煮物	◎味噌ラーメン◎ご飯・中華スープ・鯖のピリ辛煮	トマトスープ チキンソテー
	もやしの中華炒め チョレギサラダ	厚揚げの煮物	カリフラワーのスープ ほうれん草のバター炒め	蒸し茄子の肉味噌かけ もやしの和え物	キャベツの昆布和え	揚げ餃子 胡瓜とザーサイの和え物	蒸しポテト 野菜サラダ
食	ナョレ イサ フタ カットパイン	キャベツの和え物 りんご缶	アスパラのサラダ	もやしの和え物いちご	ヨーグルト	胡瓜とサーザイの和え物 カットパイン	野来サフタ のむヨーグルト
	ご飯	鮭ちらし	はちみつレモンゼリー ♪誕生日ケーキ♪ ご飯	 ご飯	ご飯	 ご飯	 ご飯
_	ほうれん草のスープ	すまし汁	すまし汁	中華風スープ	ごぼうスープ	味噌汁	味噌汁
ター	ポークソテーオニオンソース かぶのクリーム煮	れん根と豚肉の炒り煮 菜の花の辛子和え	鰈の野菜あんかけ 切干大根	鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜のくず煮	鱈のムニエルマスタードソース きのこのバタ <i>ー</i> 炒め	牛肉の三色ロール ブロッコリーの炒め物	鯵フライ かぶの煮付け
A	ツナと花野菜のサラダ	プリン	胡瓜のもろみ和え	バンサンスー	パンプキンサラダ	レタスの香味サラダ	青菜のわさび和え
食	カルシウムジュース		ぶどう缶	カットマンゴー	繊維ゼリー(もも)	ぶどうゼリー	オレンジ
エネルギー(kcal)	2148	2155	2201	2120	2166		2120
たんぱく質 (g)	81. 9					2096	/ 1 / U
脂質(g)		83	80. 1	81. 5	82. 8	2096 85	83
_	58. 3	60. 2	80. 1 62. 4	81. 5 61. 4	82. 8 59. 6	85 61. 7	83 56. 5
	2 2 日 (金)	60.2 23日 (土)	80. 1 62. 4 2 4 日 (日)	81.5 61.4 25日 (月)	82.8 59.6 26日 (火)	85 61.7 27日(水)	83 56.5 28日 (木)
朝	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パン ポトフ	82.8 59.6 26日(火) ご飯/パン すまし汁	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし	83 56.5 28日(木) ご飯/パン 味噌汁
朝	22日 (金) ご飯/パン	60.2 23日 (土) ご飯/パン	80.1 62.4 24日(日) ご飯/パン	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パン ポトフ 卵サラダ バナナ	82.8 59.6 26日(火) ご飯/パン	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン	83 56.5 28日(木) ご飯/パン
朝食	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パン ポトフ 卵サラダ	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶
	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ 牛 乳	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パンポトフ 卵サラダ バナナ 牛 乳	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ 牛 乳	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛 乳	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶 牛 乳
食	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ 牛 乳	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳 ※選択食	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パンポトフ 卵サラダ バナナ 牛 乳	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ 牛 乳	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛 乳 ※選択食	83 56.5 28日(木) ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶 牛 乳
	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳 わかめご飯 味噌汁 さんまの香味ソース	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ 牛 乳 ご飯 かき玉スープ 回鍋肉	80.1 62.4 24日(日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳 ※選択食 ②きのこそば ③ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パンポトフ 卵サラダ バナナ 牛 乳 ご飯 味噌汁 豚肉のカレーソテー	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ 牛 乳 しめじご飯 味噌汁 鰤の煮付け	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛 乳 ※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶 牛 乳 ご飯 野菜ワンタンスープ 中華風卵焼き
食 <u>昼</u>	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハリフラワーサラダ カリナナ キ 乳 わかがご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 野菜の胡麻和え	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナ キ 乳 ご飯 かき玉スープ 回対学 青菜のナムル	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳 ※選択食 ②ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ 即席漬け	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パンポトフ 卵サナチ キ 乳 ご飯 味噌肉のカレーソテー かぶの海老そぼろあん 白菜の昆布和え	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すました がました 焼きフェーのツナ和え バナナ 牛 乳 しめじご飯 味噌の煮付け ふきの土佐煮 小松菜の胡麻和え	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛 乳 ※選択食 ◎ご飯・豚肉のにんにくソース オクラのスープ フライドポテト	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌汁 さかま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みよ 牛 乳 ご飯 野菜風のソテー もやしの酢の物
食	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ カリフラワーサラダ バナナ 牛 乳 わかご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 野菜つみれの煮物	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌汁 鰆の西京焼き いんげんの和え物 バナナ 牛 乳 ご飯 かき玉スープ 回対学	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の花の和え物 納豆/りんご缶 牛乳 ※選択食 ②きのこそば ③ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パンポトフ 卵サラダ バナ 乳 ご飯 味噌汁 豚肉のカレーソテー かぶの海老そぼろあん	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え バナナ 牛 乳 しめじご飯 味噌の煮付け ふきの土佐煮	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 黄桃缶 牛 乳 ※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース オクラのスープ	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 みかん缶 牛 乳 ご飯 野菜ワンタンスープ 中華風卵焼き 青梗菜のソテー
食 <u>昼</u>	22日 (金) ご飯/パン 椎茸のアプリン・カック カック カック カック カック カック カック カック カック カック	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌のがある物 がナナ 牛 乳 ご飯 かき玉スープ 回対学 青菜のナムル カット ご飯	80.1 62.4 24日(日) ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜の和え物 納豆/りんご缶 牛乳 ※選択食 ⑥ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ 即席漬け ぶどう缶	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パンポリフタッパナー・乳 ご飯 味肉のカレーソテーから 京の昆布和え 注なし缶 ご飯	82.8 59.6 26日 (火) ご飯/パン すました 大きっか できる アンガー では できる アンガー アンガー できる アンガー アンガー アンガー できる アンガー アンガー できる アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 白菜のとろみ煮 サ 乳 ※選択食 ◎ごか・豚肉のにんにくソース オクライドポテト 角切りサラダ 繊維ゼリー(りんご) ご飯	83 56.5 28日 (木) ご飯/パン 味噌けの炒め物 ツナか 乳 ご販 早年 が リカッカー で 野華 東風の アーカット で 要素 ので アーカット で 要求 ので アーカット で 要求 ので アーカット で 選択食
食 <u>昼</u>	22日 (金) ご飯/パスップ がスックリナー が出るカバー・カック が中でのでするが、一次ののでです。 から、一次のでは、カックのででです。 から、一次のででです。 ないのででです。 ないのででです。 ないのででです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌のがけた。 いかがら では では では でき	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌が でである。 では、	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パップが ボッカナッチップが ボッッカックが ボッッカックが で味噌肉がでいるのでは でいるでは でいる でいるでは でいるでは でいるでは でいるでは でいる でいるでは でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる	82.8 59.6 26日 (火) 26日 (火) ごり (火) では (火) では (大) では	85 61.7 27日 (水) ご新日日 (水) ご飯だ厚かま 一番では 一番である 一番である 一番である。 一番である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	83 56.5 28日 (木) ご飯僧では、 ご飯噌でした。 でいますが、 でいまが、 でいまが
食 昼 食	22日 (金) ご (金) ご (金) ご (か) で (か) こ (で (が) こ (で	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌のが はき いが き かいが か が か が か が か が か が か が か が か が か が	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パット で動物がでするである。 であるがでするでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	81.5 61.4 25日 (月) ごより (月) ごより (月) で (月) で (大) (カララナナ (リアララナナ (リアララナナ (リアララナナ (リアラン) (リアラのの (リアラののの (リアラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	82.8 59.6 26日 (火) ご 6日 (火) で 59.6 26日 (火) で 59.6 で	85 61.7 27日 (水) ご新日 (水) ご飯だ「厚の大」 一次 (大) 一点 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一。 (大) 一 (大) 一 (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	83 56.5 28日 (木) ご飯僧つけかのののののののののののののののののののののののののののののののののののの
食 昼 食	22日 (金) ご飯/パスップ がスックリナー が出るカバー・カック が中でのでするが、一次ののでです。 から、一次のでは、カックのででです。 から、一次のででです。 ないのででです。 ないのででです。 ないのででです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでです。 ないのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	60.2 23日 (土) ご飯/パン 味噌のがけた。 いかがら では では では でき	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パン 味噌が でである。 では、	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パップが ボッカナッチップが ボッッカックが ボッッカックが で味噌肉がでいるのでは でいるでは でいる でいるでは でいるでは でいるでは でいるでは でいる でいるでは でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる	82.8 59.6 26日 (火) 26日 (火) ごり (火) では (火) では (大) では	85 61.7 27日 (水) ご新日日 (水) ご飯だ厚かま 一番では 一番である 一番である 一番である。 一番である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	83 56.5 28日 (木) ご味さツみ牛 ご野中青もカ ※ご小〇の鰈ターのカー プキき スト金イ カック カー カック カー・デ焼ューのトウル カー カック カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デ焼ューのトウル カー・デザー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・デザー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディ
食 昼 食 夕	22日 (金) ご相/パスッラック (か)	60.2 23日 (土) ご飯(力) で味いでは、 (土) では、	80.1 62.4 24日 (日) ご飯/パップ 大変 では では では では できまり です できます できます できます です できます です できます できます	81.5 61.4 25日 (月) ごより でポッパンラッチャー がいカッカンテック・ で味噌肉がでいる。 で味噌肉がでいる。 で味噌肉がでいる。 では、 ではいる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼ブパカ 大海のリカーが、 大海のリカーが、 大海のリカーが、 大海のリカーが、 大海のリカーが、 大海のカーが、 大海のが、 大海のかりが、 大海のが、 大海のかりが、 大海のが、 大海のいりが、 大海のい	85 61.7 27日 (水) ごか (水) ごかだり (水) ごがだり (水) でかける (水) でかける (水) でかける (水) でから (水) でから (水) でから (水) でから (水) でから (水) でから (水) でから (スペース) でから (水) でから (水) でがら	83 56.5 28日 (木) ご飯 (木) ご願噌つけか がわれる (本) でいかりのののののののののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、
食 昼 食 夕 食	22日 (金) ご相/パスッラック (では、) (では	60.2 23日 (土) ご味噌のんけ 禁語ののがすり では、	80.1 62.4 24日(日) ご飯/パット で味せんのでは、 でかけるである。 でからでは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パックダッチャーション・ 一の次ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼ブパー 大海のリー・ 大海のリー・ 大海のリー・ 大海のリー・ 大海のリー・ 大海のリー・ 大海のが から 大海のが から 大海のが から かっと から かっと	85 61.7 27日 (水) ごか 27日 (水) ごか 27日 (水) ごか 27日 (水) ごか 27日 (水) ごか 27日 (水) こか 217日 (水)	83 56.5 28日 (木) ご味さいか が 物物 物 物 物 物 物 物 物 か の の の の の の で 食 の ス 黄 っ サー カ ツ と の の で の ト の グ で い の の の の の の の の の の の の の の の の の の
食昼食夕食	22日 (金) 22日 (金) ご様/パスッラ が	60.2 23日 (土) では、	80.1 62.4 24日 (日) ご味者ののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	81.5 61.4 25日 (月) ごポッパップダック・アラナ・乳 ・	82.8 59.6 26日 (火) 26日 (火) では、	85 61.7 27日 (水) ご赤五白黄化 27日 (水) ご赤五白黄桃 現た (水)	83 56.5 28日 (木) ご味さツみ牛 ご野中青もカ ※ご小◎◎ラいヨ かりののマ 食 のス黄ゥサル ののマ 食 のス黄ゥサルー プキき スト金イラト アルエダー アナウェ アカー
食 昼 食 夕 食 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	22日 (金) ご相/パスッラ が	60.2 23日 (土) ご城僧のが、	80.1 62.4 24日 (日) ご味力の で味れのでする でかりん でするのでする でする。 でする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	81.5 61.4 25日 (月) ごが (月) ごが (月) で (82.8 59.6 26日 (火) ごすけい 大学 では できられる では できらい では できらい できらい できらい できらい できらい できらい できる	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤五日葉のと 一五年 一五年 一五年 一五年 一五年 一五十年 一五十年 一二十年 一二十年 一二十年 一二十年 一二十年 一二十年 一二十年 一二	83 56.5 28日 (木) ご飯噌つけか がかりののののののののののののののののののののののののののののののののののの
食 を を を を を を を を を を を を を を を を を を	22日 (金) ご様/パスッラフ が	1 2 3 日 (土) 2 3 日 (土) ご飯/パン 味い から	80.1 62.4 24日(日) ご飯/パット でででは、では、では、では、では、では、では、では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。できる。できる。できる。できる。できない。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パン 卵バナラナチャー で飯 味肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののです。 ジョン 2172 80.2 62.5	82.8 59.6 26日 (火) ごすけい (火) ではまきロナー (火) ではまきロナー では (火) では	85 61.7 27日 (水) ごかない (水) ごかがした (水) こかが (1) では (1)	83 56.5 28日 (木) ご味さかが がかりののののですができたが乳では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、
食 を を を を を を を を を を を を を を を を を を	22日 (金) ご椎ハカバキ か噌ん菜菊ん がサたフバ豆 が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1 2 3 日 (土) 2 3 日 (土) で は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	80.1 62.4 24日(日) ご飯(パパットンのでは、では、では、では、では、では、では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。では、できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。できる。	81.5 61.4 25日 (月) ご飯/パッグ パッフダッナナー 飯所では、カーマーののでは、 で味っているでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼ブパパカ (火) です焼ブバナ (火) です焼ブバナ (水) では (水	85 61.7 27日 (水) ご飯だ月の(水) ご赤五白菜桃 男 会 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	83 56.5 28日 (木) ご味さいかりののランカー がいません。 (木) でいません。 (木) でいますが、 (大) がりのののでは、 (大) がりのののでは、 (大) がりのののでは、 (大) がりのののでは、 (大) がりののでは、 (大) がりののでは、 (大) がりののでは、 (大) がりののでは、 (大) がりません。 (大)
食 を を を を を を を を を を を を を	22日 (金) ご推ハカバ牛 か鳴ん菜菊ん 飯一に一ンに がいてフナ乳 が かっかが かっかが かっかが かっかが かっかが かっかが かっかが か	60.2 23日 (土) で味いが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 な	80.1 62.4 24日 (日) ご味付けの で味根の豆/パかけるの。 がかれごも がかれでかりん。 ですののでは、ましいのでは、まりです。 のでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まり	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パッダッチャー で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な ではました です蒸ました がいました です蒸ましています。 ではましています。 ではましています。 ではましています。 ではましています。 ではまします。 ではまります。 ではまります。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまります。 ではまります。 ではまりまます。 ではまりままする。 ではまりまます。 ではまりままます。 ではまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	82.8 59.6 26日 (火) ごすりの (火) ですりの (火) ですりの (火) ですりの (火) ですりの (火) ですりまさい。 (火) ですり、 (火) ですりが、 (火)	85 61.7 27日 (水) ごかない (水) ごかがした (水) こかが (1) では (1)	83 56.5 28日 (木) ご味さいか (大)
食 昼 食 夕 食 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	22日 (金) ご椎ハカバキ か噌ん菜菊ん がサたフバ豆 が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1 2 3 日 (土) 2 3 日 (土) で は が が が が が が が が が が が が が が が が が が	80.1 62.4 24日 (日) ご味力の で味れの豆/パナさの和ごケックのです。 でするが、中央のでは、まり、 では、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、まり、	81.5 61.4 25日(月) ご飯/パッダッチャー で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な で味噌肉が菜な ではました です蒸ました がいました です蒸ましています。 ではましています。 ではましています。 ではましています。 ではましています。 ではまします。 ではまります。 ではまります。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまりまます。 ではまります。 ではまります。 ではまりまます。 ではまりままする。 ではまりまます。 ではまりままます。 ではまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼パパカ腐コ がし豆ッナ乳 で	85 61.7 27日 (水) ご飯がいた 一点だりに 一点がいた 一点がいた 一点がでする 一点がでする 一点がです。 一点がでする のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、	83 56.5 28日 (木) ご味さかがいるかりのののです。 28日 (木) ではいかののののです。 28日 (木) ではいかのののののです。 28日 (木) ではいかののののののののののののののののののののののののです。 28日 (木) ではいかのののののののののののののののののののののののののののののののののののの
食 を食 タ食 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	22日 (金) ご椎ハカバ牛 わ味さ野春り ごザかビバ杏 のエフナ乳 が噌ん菜菊ん 飯一に一ンバスッラー が噌ん菜菊ん 飯一に一ンバ豆 飯 香れ麻 ス風のジー・カー サイまンン腐 2130 81.4 63 2 9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1 (土) (土) (土) (土) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	80.1 62.4 24日(日) ご飯僧根の回りのでは、一次ののでは、一次ののでは、一次ののでは、一次ののでは、一次のでは、一次ののでは、一次では、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 2 6 日 (火) ごすまきロナ	85 61.7 27日 (水) ごか (水) ごか (水) ごか (水) こか (水) こか (水) こか (水) こか (水) こか (水) こか (水) の (x) の (83 56.5 28日 (木) ご味さいかい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい で
食 昼食 夕食 エネルギー (kcal) たんぱく (g) 間 食	22日 (金) ご椎ハカバ牛 が噌ん菜菊ん 飯一に一ンに がった では	60.2 2 3 日 (土) 家噌のんナ () () () () () () () () () (80.1 62.4 24日 (日) ご嫁噌根の回りの 京がいたがいかです。 でからいかです。 でではいかです。 でではいかです。 でではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 では、ましいでは、またのでは、また。	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 26日 (火) ご飯まきロナ 焼ブバナ ののリートののリートのできないというでは、ままでは、大きののようでは、大きののです。 では、大きのでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だ厚の大き (水) であたり、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	83 56.5 28日 (木) ご味さいかい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい で
食 昼 食 夕 食 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 朝 食	22日 (金) ご椎ハカバ牛 か噌ん菜菊ん 飯一に一ンバカバー か噌ん菜菊ん 飯一に一ンバラ 飯 香れ麻 ス風のジ サたフバ豆 飯 味の和 ー 炒一 2130 81.4 63 2 9 ン のダイス 9 シーク のグ イネシン のグ 1 4 63 2 9 カー カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク	60.2 2 3 日 (土) で味いが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 はいが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 な	80.1 62.4 24日(日) ご飯僧根の回りのでは、一次ののでは、一次ののでは、一次ののでは、一次ののでは、一次のでは、一次ののでは、一次では、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次のでは、一次	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼ブバナ (炊) です焼ブバナ (水)	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だ厚の大き (水) であたり、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	83 56.5 28日 (木) ご味さいかい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい ではいい で
食 を を を を を を を を を を を を を	2 2 (金)	60.2 2 3 (土) 2 3 (土) (本語) (本語)	80.1 62.4 24日 (日) ご嫁噌根の回りの 京がいたがいかです。 でからいかです。 でではいかです。 でではいかです。 でではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 でではいかではいかです。 では、ましいでは、またのでは、また。	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 26日 (火) ごす焼ブバナ (火) ではまきロナー が (大)	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だ厚の大き (水) であたり、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	83 56.5 28日 (木) ご8日 (木) では、大) のが、大) の
食 昼食 夕食 エネルギー (kcal) たんぱく (g) 間 食	22日 (金) ごせいカバナ か噌ん菜菊ん 飯一に一ンに イまンン腐 130 81.4 63 29 (金) 2130 81.4 63 29 (金) 2130 81.4 63 29 (金)	60.2 2 3 日 (土) (大) 京ん (土) (大) アイン (大)	80.1 62.4 24日 (日) ご女日 (日) で味せんが が対したののが では、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) (水) は (大) は (大) は (大) が	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だし 五日菜焼玉子 白黄桃乳 ※選択を ⑤海飯・豚スポラームパスタ ⑥ごクライリサー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー (ション・アライリリー) (ション・アライリカー (ション・アライリカー) (ション・アライリカー) (ション・アライリカー) (ション・アライ) (カーロー) (カーロ	83 56.5 28日 (木) ご飯(木) ではでするのかののです。 では、大きにのです。 を放いでする。 では、大きにです。 を放いでする。 では、大きにです。 を放いでする。 を放いでする。 では、大きにです。 を放いでする。 を放いでする。 をは、2077 82 63.7 をは、2077 82 63.7
食 昼食 夕食 エネルギー (kcal) たんぱく (g) 間 食	22日 (金) ごせいカバナ か噌ん菜菊ん 飯一に一ンに でいまっか ででいまっか ででいまっか でででは、カー・カル・カバキ か噌ん菜菊ん 飯一に一ンに ででででです。 2130 をおいまっか でででです。 2130 をおいまっか でででです。 2130 をおいまった。 29日 (金) ででである ででである ででである でである でである アンション でいまった。 では、 12 でである でである アンション でいまった。 では、 13 でである でである アンション できない かんしょう できない かんしょう でんしょう できない かんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう かんしょう でんしょう でんしょう はいまい かんしょう でんしょう でんしょう はいまい かんしょう でんしょう でんしょう でんしょう はいまい かんしょう はいまい かんしょう はいまい かんしょう はいまい かんしょう でんしょう でんしょう はいまい かんしょう でんしょう はいまい かんしょう はいまい かんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう しょう はいまい かんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう できない かんしょう でんしょう でんしょう でんしょう でんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう でんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	60.2 2 3 日 (土) (大) 京ん (土) (大) アイス・ファイ (ボース・ファイ) (ボース・ファイ)	80.1 62.4 24日 (日) ご味(日) では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の では、日子の でする。 で	81.5 61.4 25日(月) ご飯(パンプダッチーのでは、アンデリングのののののののののののののののののののののののののののののです。 「では、1000では、10	82.8 59.6 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) (水)	85 61.7 27日 (水) ご飯/パン 赤だ厚焼玉子 白葉のと 一点である 一点である 一点である。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。	83 56.5 28日 (木) ご歌音の (木) で味さいかみ (本) のののののののののののののののののののののののののののののののののののの
食 昼 食 夕 食 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 朝 食	2 日 (金) 2 日 (金) ご相ハカバキ か噌ん菜菊ん 飯ーに一ン仁 が開から、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	60.2 2 3 日 (土) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	80.1 62.4 24日 (日) ご味祖の(日) で味せんが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	81. 5 61. 4 2 5日 (月) ご飯(アフラナナ乳 ご味豚が中ナーのののした。 こでは、アン・カン・カーのののした。 こでは、アン・カーのののした。 こでは、アン・カーのののでは、一ののののでは、一のでは、一のでは、一のでは、一のでは、一のでは、一	82.8 59.6 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) 2 6 日 (火) (次) (次) (次) (次) (水) (水) (水) (水	85 61.7 27日 (水) ごが (水) ごが (水) こが	83 56.5 28日 (木) ご味さいがけった。
食 昼食 夕食 エネルギ (kcal) たんぱ (g) 期食 昼食 夕	2 日 (金) ごせいカバキ かいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	60.2 2 3 日 (土) (大) 京の (大) 京の (大) 京の (大) では (大)	80.1 62.4 2 4日 (日) ご味(日) ご味(根) で味根のでは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、ま	81.5 61.4 25日(月) ごかいのでは、アンカー・アンデット・アンドゥック・アンデット・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド	82.8 59.6 2 6 日 (火) ② 6 日 (火) ② 7 パ汁腐コ	85 61.7 27日 (水) ごががいたりでは、100 このでは、100 このでは、100 をです。では、100 このでは、100 100 100 100 100 100 100 100	83 56.5 28日 (木) ご味さいかけった。 では、アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
食 昼食 夕食 エネルギ(kcal)たんぱ(g)間質(g) 朝食 昼食	2 日 (金) ごせいカバキ か噌ん菜菊ん 飯ーにーン仁 がカバキ か噌ん菜菊ん 飯ーにーン仁 がかビバ杏 2130 81.4 63 29 (金) 「大川 東ラー で、一	60.2 2 3 日 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	80.1 62.4 24日 (日) では、日) にのののきが、日) にのののきが、日) にのののきが、日) にのののきが、日) にのののきが、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) では、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にのののものは、日) にののののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にのののは、日) にののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にののののは、日) にのののののは、日) にのののののは、日) にのののののは、日) にのののののは、日) にのののののののは、日) にのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	81.5 61.4 25日(月) ごかいのでは、アンカー・アンデット・アンドゥック・アンデット・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド	82.8 59.6 2 6 日 (火) ② 6 日 (火) ② 7 パナのリカッナ (大) 変 7 カッナ (大) ② 8 カッナ (大) ※ 8	85 61.7 27日 (水) ごが (水) ごが (水) こが	83 56.5 28日 (木) ご味さいかけった。 ※ごいのののでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは
食 食 夕食 「	2 2 日 (金)	60.2 2 3 日 (土) ぶ味鰆いバ牛 ごか回大青カ ごコ鮭小じヨ (土) で味鰆いバ牛 ごか回大青カ ごコ鮭小じヨ (土) が 京ん ス ナマ メニとサル (カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	80.1 62.4 2 4日 (日) ご味(日) ご味(根) で味根のでは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、ま	81.5 61.4 25日(月) ごかいのでは、アンカー・アンデット・アンドゥック・アンデット・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド	82.8 59.6 2 6 日 (火) ② 6 日 (火) ② 7 パナのリカッナ (大) 変 7 カッナ (大) ② 8 カッナ (大) ※ 8	85 61.7 27日 (水) ご赤五点がパン 赤五白菜/パン 赤五白菜桃乳 ※選択きったりした。 ※選択きいのののでは、 のののでは、 のののでは、 ののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	83 56.5 28日 (木) ご味さいがいけっかのののでは、 ののののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、
食 昼食 夕食 (kcal) たんぱく(g) 脂質 朝食 昼食 夕食 エネルギー(kcal)	2 2 日 (金) 「他の (金) 「他の (金) 「他の (金) 「他の (金) 「他の (金) 「他の (本) 「中の (金) 「一の (金)	60. 2 2 3 日 (土) ご味鰆いバキ (80.1 62.4 2 4日 (日) ご味(日) ご味(根) で味根のでは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、ま	81.5 61.4 25日 (月) ごが/パン が	82.8 59.6 2 6 日 (火) ごす焼ブパナのリカー (火) で	85 61.7 27日 (水) ごがいたいかでは、まるのでは、まるのでは、まるのでは、まるのでは、まるのでは、できます。です。です。です。です。です。です。です。です。です。です。です。です。です	83 56.5 28日 (木) ご味さいパン 味さ のかめ 物物 物物 かっした が で で で で で で で で で で で で で で で で で で
食 食 夕 食 エネルは (kcal) たんぱ (g) 朝 食 昼食 夕 食	2 2 日 (金)	60.2 2 3 日 (土) ぶ味鰆いバ牛 ごか回大青カ ごコ鮭小じヨ (土) で味鰆いバ牛 ごか回大青カ ごコ鮭小じヨ (土) が 京ん ス ナマ メニとサル (カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	80.1 62.4 2 4日 (日) ご味(日) ご味(根) で味根のでは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、までは、ま	81.5 61.4 25日(月) ごかいのでは、アンカー・アンデット・アンドゥック・アンデット・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド	82.8 59.6 2 6 日 (火) ごす焼ブパナのリカー (火) で	85 61.7 27日 (水) ごがいたいかでは、 10 では、 27日 (水) こまだに厚の出いでは、 27日 (水) こまがいた、 30以上の人は肥満を解消することでは、、高繊維のものが腹もちがよく、およっと、はまでで、、おはいった、およっと、はまでで、見触には、まずで、、高繊維のものが腹もちがよく、、およいによったは、は、まずで、、は、まずで、、、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	83 56.5 28日 (木) ご味さいがいけっかのののでは、 ののののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、