

月				火				金			
1	1546	15.0	12.5	2	599	16.4	15.8	5	568	14.2	14.5
①ヨーグルトドリンク 1ぼん 赤 ②にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤				①ヨーグルトドリンク 1ぼん 赤 ②にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤				①ヨーグルトドリンク 1ぼん 赤 ②にゅうさんきんいんりょう 1ぼん 赤			
①ごはん こめ 71 黄 ②コーンごはん こめ 65 黄 ホールコーン 15 緑 しお 1.2 さけ 1.94 こんぶパウダー 0.02 赤 ③ちやめし こめ 71 黄 しお 0.65 さけ 1.94 うすくちしょうゆ 4.09 こんぶパウダー 0.02 赤				①ごはん こめ 71 黄 ②コーンごはん こめ 65 黄 ホールコーン 15 緑 しお 1.2 さけ 1.94 こんぶパウダー 0.02 赤 ③ちやめし こめ 71 黄 しお 0.65 さけ 1.94 うすくちしょうゆ 4.09 こんぶパウダー 0.02 赤				①ごはん こめ 71 黄 ②わかめごはん こめ 65 黄 わかめごはんのもと 2.9 赤 ③ちやめし こめ 71 黄 しお 0.65 さけ 1.94 うすくちしょうゆ 4.09 こんぶパウダー 0.02 赤			
①チキンカツ チキンカツ 1こ 赤黄 あげあぶら 黄 ②あげぎょうざ こめぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら 黄 ③ハンバーグBBQソース ハンバーグ 1こ 赤 あぶら 0.2 黄 トマトケチャップ 5.75 ウスターソース 3.25 さけ 2.25 あかワイン 0.25 黄 さとう 0.25 黄				①メンチカツ メンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら 黄 ②しゅうまい しゅうまい 2こ 赤黄 ③ハンバーグBBQソース ハンバーグ 1こ 赤 あぶら 0.2 黄 トマトケチャップ 5.75 ウスターソース 3.25 あかワイン 2.25 さとう 0.25 黄				①あわじたまねぎコロッケ あわじたまねぎコロッケ 1こ 黄緑 あげあぶら 黄 ②あげぎょうざ こめぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら 黄 ③からあげ とりにく 45 赤 しょうが 0.17 緑 にんにく 0.1 緑 さけ 0.17 みりん 0.44 しお 0.24 でんぶん 2.7 黄 あげあぶら 4.4 黄			
①ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー 40 緑 にんじん 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2 かつおぶし 0.2 ②ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 8 緑 ホールコーン 3 緑 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズノンエッグ 5 黄 ③チャブチェ ぶたにく 10 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.2 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 はるさめ 5 黄 あおねぎ 1 緑 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 1.16 さとう 0.8 黄 しお 0.25 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.65 黄				①スープカレー ボークウインナー 10 赤 あぶら 0.5 黄 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 35 緑 かぼちゃ 20 緑 にんじん 5 緑 ブロッコリー 10 緑 パセリ 0.03 緑 ブイヨン 0.3 やさいだし 2.2 あかワイン 0.5 トマトみずに 7 緑 トマトケチャップ 3 こしょう 0.02 こめこカレーウ 4 黄 カレーこ 0.01 ②ちゅうかスープ ベーコン 10 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 20 緑 わかめ 0.5 赤 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.6 ちゅうかブイヨン 0.8 とんこつスープ 2.5 でんぶん 1 黄				①ブロッコリーのおかかあえ ブロッコリー 40 緑 にんじん 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.42 さとう 0.58 黄 うすくちしょうゆ 2 かつおぶし 0.2 ②ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 8 緑 ホールコーン 3 緑 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズノンエッグ 5 黄 ③とんじる ぶたにく 20 赤 あぶら 0.2 黄 にんじん 5 緑 ほうれんそう 21 緑 ホールコーン 5 緑 あぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5			
①ガトーショコラ 1こ 黄 ②とうにゅうプリンタルト 1こ 黄				①ガトーショコラ 1こ 黄 ②とうにゅうプリンタルト 1こ 黄				①ガトーショコラ 1こ 黄 ②とうにゅうプリンタルト 1こ 黄			