11月













thux



| 44/1004/13 | | | | | | 4466347 | | | | | 46116134 | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---|---|---|-----------------|-----------------|---|--|--|--|----------------------------|------------------|--|---|---------------------------------|-----------------|------|-------------|---|--|------------------------------------|---|------|------------------|
| 3 | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | | 7 | | | | | |
| 文化の日 | | 八宝菜 炊き合き 切りご 飯 | わせ(た | ぶんも・ | 人参·蓮 | 根) | ブロ イン ポー | ッコリー ゲンソラ クビーン くサラタ | ンズ | | | | コロック ひじきの | と豚肉の r の煮つけ 梅肉和: | - | 炒め | | | ポーク 水松 すい がい がい がい がい がい いい いい いい いい いい いい いい いい | のソテ ため コリーの | | | | |
| エネルキ [*] ー kcal 蛋白質 | g | エネルキ゛ー | 749 | kcal | 蛋白質 | 22.3 g | | | 9 kcal | 蛋白質 | | | エネルキ゜ー | | kcal | 蛋白質 | 19.9 | | エネルキ゛ー | | kcal | 蛋白質 | 27.9 | |
| 脂質 g 塩分 | g | 脂質 | 20.9 | g | 塩分 | 2.4 g | 脂質 | 16. | .4 g | 塩分 | 1.8 | g | 脂質 | 20.0 | g | 塩分 | 1.9 | g | 脂質 | 20.9 | - | 塩分 | 1.6 | g |
| 10 | | | | 1 | 1 | | | | | 12 | | | | | 1 | 13 | | | | | 1 | 14 | | |
| ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメァ ご飯 | ポテト | 豆腐の 揚げさ ひじき チご 麦ご飯 | 子 さつま | | ラダ | | 春雨人参 | すの甘酢 きしりしり 予豆腐の | | | | | 塩鶏肉 蓮根炒 | め とチース 焼き | | 苔じゃこれ | 和え | | 切り干 | スロー し大根 ンの胡 | ・ブロッ の甘酢 麻和え | | | |
| | | | | | | | | L* == | | | 05.0 | _ | エネルキ゛ー | | | 77 4 55 | 04.0 | _ | -404 | 700 | kcal | 707 da 1804 | 29.1 | |
| エネルキ [*] - 701 kcal 蛋白質 | 19.9 g | エネルキ゛ー | | | 蛋白質 | 21.0 g | | | 3 kcal | 蛋白質 | | | | | kcal | 蛋白質 | 21.2 | | エネルキ゛ー | | | 蛋白質 | | |
| エネルキー 701 kcal 蛋白質 脂質 15.5 g 塩分 | 19.9 g 2.5 g | エネルキ´ー 脂質 | | g | 塩分 | 21.0 g 2.1 g | | | .6 g | 塩分 | 25.0 | | 脂質 | | g | 塩分 | 21.2 | | エイルキー 脂質 | 20.6 | g | 塩分 | 1.9 | |
| エネルキー 701 koal 蛋白質 脂質 15.5 g 塩分 | 2.5 g | 脂質 | 17.9 | g 1 | | | 脂質 | 14. | .6 g | | | | 脂質 | 14.1 | g | | | | 脂質 | 20.6 | g | | | |
| エネルキー 701 kcal 蛋白質 脂質 15.5 g 塩分 | 2.5 g | | 17.9 きじ焼: ノテー ャンプリ 蒟蒻の 和え | g 1 | 塩分 | | 脂質 イカ 豚 あっ | の千種 引ときの りとキャ ンクソテ | .6 g 揚げ このしぐ; ベツの <i>8</i> -ー | 塩分 | 2.1 | g | 脂質 豚肉の エビスラ 豆腐ムの | 14.1 柳川風 | g / ナラダ t | <u>塩分</u> 20 | | | 脂質 チリコン わかめ | 20.6 ノカーン とコー としめ | g / ンのサ ⁻ じのソラ | <u>塩分</u> 21 ラダ | | |
| TAILIT | 2.5 g .⇒ | 脂質 鶏ポ豆大お麦 お表 お表 コスカン カンドラといか飯 エネルギー | 17.9 きじ焼: ノテー ャンプリ 蒟蒻の 和え 716 | g き ルー 田楽 | 塩分 8 | 2.1 g | 脂質 イカタカラし食 エネル | の千種: りときの: りとキャンクソテ ,エビの(又 *- 69 | 8 g 揚げ このしぐ? ベツの∂ 一 田煮 | 塩分 19 れ煮・ブロ みそ和え | 2.1 ツコリー 29.7 | g | 脂質のアラウスを関係を表現しています。 | #川風 ライ 昆布の+ いとこ素 ふりかけ | g ナラダ t t | 塩分20 | 2.6 | g | 脂質 チリコン かいな コリン が エキん で エネルキーご | 20.6 ノカーン とコー としめ ルフラー | g ンのサー じのソライ | 塩分 21 ラダテー 蛋白質 | 23.5 | g |
| TAILIT | 2.5 g | 脂質 鶏ポ豆大お麦 お表 変 | 17.9 きじ焼: ノテー ャンプノ 蒟蒻の 和え | g イ レー 田楽 kcal | 8 蛋白質 塩分 | 2.1 g | 脂質 イカ豚あフー エネル | の千種: りときの: りとキャンクソテ ,エビの(又 *- 69 | 8 g 揚げ このしぐ? ベツのみ 一 田煮 2 koal 6 g | 塩分 19 れ煮・ブロ みそ和え 蛋白質 塩分 | 2.1 | g | 脂質のアランドのでは、アウンドのでは、アランドのでは、アウンドのでは、アランドのでは、アランドのでは、アウン | #川風 ライ 昆布の+ いとこ煮 ふりか! | g ナラダ t t t kcal | 蛋白質 塩分 | 2.6 | g | 脂質 チリコン かいか かい かい かい かい かい ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない | 20.6 ノカーン とコー: としめ ルフライ | g ンのサー じのソライ | 塩分21 | 1.9 | g |
| TAILIT | 2.5 g .⇒ | 脂質 鶏ポ豆大お麦 大お麦 はれー 脂質 | 17.9 きじ焼: ノテー ャンプリ 蒟蒻の 和え 716 | g イ レー 田楽 kcal | 塩分 8 | 2.1 g | 脂質 イナド さつ フェネル質 | の千種: の子種: りとキャンクソテ,エビのイ マ キー 69 | 8 g 揚げ このしぐ? ハベツのみ 田煮 2 kcal | 塩分 19 れ煮・ブロ みそ和え | 2.1 ツコリー 29.7 | g | 脂質 豚エ豆南野ご 宮の アとの 菜 エネルキー 脂質 | 柳川風 ライ 昆布のサ いとこ煮 ふりかけ 739 | g ナラダ t t t kcal | 塩分20 | 2.6 | g | 脂質 チリコンが、 サカか松菜ーごりん がなない。 リング ・エネルキー 脂質 | /カーン とコー としめ ルフラ | g ンのサー じのソライ | 塩分 21 ラダテー 蛋白質 | 23.5 | g |
| TAILIT | 2.5 g .⇒ | 脂質 鶏ポ豆大お麦 は は は は は は は は は は は は は は は は は は は | 17.9 きじ焼: /テー ヤンプの 和え 716 18.0 わせ(下に コリーの | g 1 to ルルー 楽 kcal g 2 f in の が が が が が が が か が か が か が か か か か か か | 蛋白質 塩分 参・いん か 煮 | 28.5 g | 脂質イ豚あフ干ご・ネル質 鶏い山竹 | 14. の千種のできます。 14. できまりとう 15. できまり 16. できる 16. できる アン・エビの できる 16. できる 取り ラン・ストック 16. できる アン・ストック 16. できる アン・ス | 6 g 揚げでかりの 一番 2 kcal 号 g 揚おら煮 | 塩分 19 れ煮・ブロ みそ和え 蛋白質 塩分 | 2.1 ツコリー 29.7 | g | 脂質 豚エ豆南野ごとの菜 エネルギー脂質 麻婆豆 | ### 14.1 ### #### ### #### #### #### #### #### #### #### #### ##### #### ##### ###### | g ナラダ i ナ kcal | 蛋白質 塩分 | 2.6 | g | 脂質 チリか松キん飯 エネル音 三大田 三 三 大田 三 大田 三 大田 三 大田 三 大田 三 大田 三 大 | 20.6 レカーン とししめ 731 17.5 (具) | g ノンのサー じのソライ | 塩分21 | 23.5 | g |
| TAILIT | 2.5 g .⇒ | 脂 鶏ポ豆大お麦 球脂 煮付ベブさのいチとか飯 合 コッま | きじ焼: /テープ/ ヤン引の 和え 716 18.0 わとごのインと一のイ | koal g が が が が が が が が が が が が が が が が が が | 蛋白質 塩分 参・いん か 煮 | 28.5 g | 脂質があっている。 「は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、 | 14. の千種の いときゃっ アンエビのイ である。 16. である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 | 6 g 揚げでかりの 一番 2 kcal 号 g 揚おら煮 | 塩分 19 れ煮・ブロ みそ和え 蛋白質 塩分 | 2.1 ツコリー 29.7 2.6 | g g g g | 脂 豚エ豆南野ご 球脂 麻具塩ゆ海のごとの菜 こりきり焼 | ### 14.1 ### #### ### ### ### ### ### ### ### #### #### ##### #### #### #### ##### #### #### #### ##### ###### | g ナラダ け kcal g | 蛋白質 塩分 | 2.6 | g g g | 脂質 チわ小コりご エネル質 三大大チ脂 三大大チ脂 三大大チ脂 一三人大・ | 20.6 ノカーン としめ 731 17.5 (具) ・(異) | g ンのサー にのソライ kcal g | 塩分 21 ラダ デー 蛋白質 塩分 28 | 23.5 | g g g g |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20 株式会社 安田物産 クッキングセンター大和工場 TEL 046-261-7255

