













	And a	7		, · · *	- 7				9 ,	P. P. P.	4 6	• ,			44.5	15 (1)	
														A12 AF		1日(土)	
昼食	*														110g		
	*	*						~	5	7		1		鶏肉	のガー!	リック焼き	
	*	*	*	7			Case	1			S C			里芋	のゆずゅ	未噌かけ	
	* *	W	*									څ		ほう	れん草は	月麻和え	
	*		*		\	425				20	4		THE STATE OF THE S	漬物			
	-11-11	11111	•			-					煮飴			清汁			
												6 6	H H	エネルキ* - 脂質	395 10. 6	蛋白質 21.8 炭水化物 57.4	
														水分	493. 5	食塩相当 2.1	
3時) X)		.) X	X	0	XX			XX		-)0	XX		キヤ	ラメルフ 102	ノリン 蛋白質 2.4	
	A	A N		A	4		A N	۱.		4 - 4	۔ را		4	脂質 水分	4. 7 61. 3	炭水化物 12.8 食塩相当 0.1	
合計	* > .	₩ 💎 🕽	K 🥍	# 🤻 .	*	,	₩ 🤻 🤻	K	— 1	# 🔫 🔻	- 5		F 49	エネルキ [*] - 脂質	497 15. 3	蛋白質 24.2 炭水化物 70.2	
	11月 3日	(目)	11日	4日(火)	`	/ 11日:	5日(水)	ì	11日	6日(木)	<u> </u>	11日	7日(金)	水分	554. 8 11日	食塩相当 2.3 8日(土)	
昼食			ムハヤシ			110g	он (Л()	米飯		<u>он</u> (//-//	秋の	<u>・・・/・</u> 味覚ご創		塩野:	<u>'-/」</u> 菜ラー>		
	赤魚の野菜あん	-	ー・・・ の花サラタ			•	華炒め		照り焼き	E		〜スース 塩焼き	^	焼餃			
	大豆とひじき煮		いもっしっ ルーツ	•						=		塩灰こ もの煮ん	4			. # ≠ n ⇒	
			コンソメスープ		もやしサラダ フルーツ			ツナじゃが キャベツのゆかり和え				フルーツ			小松菜のなめ茸和え ジャムヨーグルト		
	フルーツ	—	ングメスー	-)			-			アルッチルと		- 9	o VI g	ンヤ	<u> </u>	<i>/)</i>	
	味噌汁	(Lag			甲華風	.玉子ス	.—)	味噌	π		豚汁		*				
ļ	エネルキ*- 391 蛋白	白質 20.5 エネルキ	[*] - 514	蛋白質 19.1	エネルキ゜ー 4	45	蛋白質 23.0	エネルキ゛ー	459	蛋白質 24.3	エネルキ゜ー	529	蛋白質 26.3	エネルキ゛ー	541	蛋白質 22.0	
	脂質 8.0 炭z	水化物 64.6 脂質 塩相当 2.3 水分	21.8	炭水化物 64.8	脂質 1	5. 0 97. 9	炭水化物 56.6 食塩相当 2.1	脂質 水分	15. 2 355. 2	最占員 24.3 炭水化物 60.5 食塩相当 2.3	脂質 水分	20. 2 397. 2	炭水化物 66.5 食塩相当 2.6	脂質 水分	20. 0 459. 5	炭水化物 76.1 食塩相当 3.3	
3時	紅茶風味のケー	+ い:	ちごババロ	1ア	レモン	ケーキ		甘酒	蒸しパン	,	水よ	うかん白	ま あん	п—	ルケーニ	F	
		1質 3.5 エネルギ に化物 21.0 脂質					蛋白質 1.4 炭水化物 8.6	エネル* - 脂質	98 1. 0	蛋白質 2.1 炭水化物 20.4	エネルキ [*] - 脂質	73 0. 1	蛋白質 1.0 炭水化物 17.3	エネルキ [*] - 脂質	95 3. 9	蛋白質 1.3 炭水化物 13.9	
	水分 28.4 食塩	1相当 0.4 水分 白質 24.1 エネルギ		食塩相当 0.0			食塩相当 0.1 蛋白質 24.4	水分	20. 7 556	食塩相当 0.3 蛋白質 26.4	水分	32. 0 602	食塩相当 0.0 蛋白質 27.3	水分 エネルギー	637	食塩相当 0.1 蛋白質 23.2	
	脂質 17.2 炭z	水化物 85.6 塩相当 2.7 脂質	23. 6		脂質 1	7. 9 97. 9	炭水化物 65.1 食塩相当 2.2	脂質 水分	16. 3 375. 9	炭水化物 80.9 食塩相当 2.6	脂質 水分	20. 3 429. 2	炭水化物 83.8 食塩相当 2.6	脂質 水分	23. 9 459. 5	炭水化物 89.9 食塩相当 3.4	
	11月 10日	日(月)	11月	11日(火)	1	1月 1	2日(水)		11月	13日(木)		11月	14日(金)		11月	15日(土)	
昼食	米飯 110g	米红	飯 110g		米飯	110g		牛丼			米飯	110g		米飯	110g		
	ハンバーグデミ	ソース ロ-	ールキャヘ	ベツコンソメ煮	赤魚の	みぞれ	. あん	フレ	ンチサラ	ラダ	鶏肉	の味噌炒	もき	鯵フ ⁻	ライとク	リームコロッケ	
	アスパラサラダ	ほ	うれん草と	:卵のソテー	南瓜の	ごま炒	め	フル	ーチェ		高野	豆腐のヨ	₹子とじ	里芋	と鶏肉煮	ř	
	フルーツ	₹:	カロニサラ	ラダ	フルー	ッ		赤だ	L		オク	ラのおか	か和え	酢の	物		
	コンソメスープ		トマトスープ			豚汁				漬物		清汁					
											清汁						
		白質 17.9 エネルギ 水化物 71.2 脂質				31	蛋白質 19.2 炭水化物 73.7	エネル+ [*] - 脂質	465 15. 8	蛋白質 18.4 炭水化物 56.2	エネルキ [*] - 脂質	421 13. 2	蛋白質 28.4 炭水化物 51.0	エネルキ [*] - 脂質	503 15. 8	蛋白質 18.2 炭水化物 73.2	
	水分 342.6 食塩	塩相当 2.5 水分		食塩相当 2.5		81. 4	食塩相当 2.0	水分	377. 7	食塩相当 2.3	水分	325. 0	食塩相当 2.3	水分	352. 9	食塩相当 2.2	
-	吹雪まんじゅう エネルギ- 116 蛋白質	• おかき マ- _{質 1.6} エネルギ	ーブルチョ :- 212		抹茶ハ	パロア	蛋白質 3.0	どら	<u>やき</u>	蛋白質 2.6	カス エネルギー	テラ 116	蛋白質 2.6	マわュネルギー	らかマン 94	ノ ゴープリン 蛋白質 2.4	
	脂質 2.7 炭水1	比物 16.1 脂質 相当 0.2 水分	10. 7	炭水化物 25.5	脂質 1	. 9 3. 4	炭水化物 21.1 食塩相当 0.0	脂質 水分	1. 3 12. 6	炭水化物 23.2 食塩相当 0.2	脂質 水分	1. 4 0. 0	炭水化物 23.3 食塩相当 0.0	脂質 水分	3. 8 62. 3	炭水化物 13.0 食塩相当 0.1	
	脂質 18.1 炭z	白質 19.4 エネルキ 水化物 87.2 脂質	28. 1	炭水化物 87.5	脂質 9	45 . 6	蛋白質 22.2 炭水化物 94.8	エネル+ [*] - 脂質	582 17. 1	蛋白質 21.0 炭水化物 79.4	エネルキ [*] - 脂質	537 14. 6	蛋白質 30.9 炭水化物 74.3	エネルキ [*] - 脂質	597 19. 5	蛋白質 20.6 炭水化物 86.2	
	水分 352.2 食 ⁴ 11月 17日	集相当 2.7 水分 1 (日)		食塩相当 2.8		44.8 1日 1	食塩相当 2.0 9日 (水)	水分	390. 3	食塩相当 2.4 20日(木)	水分	325. 0	食塩相当 2.4 21日(金)	水分	415. 2	食塩相当 2.3	
尽仓	米飯 110g		<u>''/'</u> 飯 110g		米飯			野莁	カレー	2011 (717)	米飯	110g	ZIH (<u>w</u> /	米飯	110g	<u> </u>	
	不敬 110g チンジャオロース		白身魚のねぎソース		親子煮		ほうれん草のソテー		豚肉の塩ダレ炒め		麻婆豆腐						
	春雨中華サラダ		ブロッコリーサラダ		スパゲティと山菜の和風炒め			白菜サラダ			" " "			焼売	立仁 [興		
	を開中華サフタ フルーツ		漬物		いんげんのピーナツ和え		フルーツ			さつま芋サラダ フルーツ			もやしナムル				
							一ノン和ル	710	— 7								
	中華スープ		ルーツヨー	ークルト	味噌汁						味噌	7T		リン	タンス-	-)	
	エネルキ゛ー 458 蛋白		噌汁 :- 463	蛋白質 22.9	エネルキ゜ー 4	90	蛋白質 21.9	エネルキ゜ー	551	蛋白質 19.4	エネルキ゜ー	525	蛋白質 18.3	エネルキ゛ー	516	蛋白質 24.7	
		水化物 71.4 脂質 塩相当 2.4 水分	17. 1	炭水化物 58.7	脂質 1	7. 2 44. 5	炭水化物 65.1 食塩相当 2.8	脂質 水分	21. 6 304. 9	最占員 19.4 炭水化物 75.0 食塩相当 2.5	脂質 水分	20. 9 354. 3	炭水化物 70.0 食塩相当 2.1	脂質 水分	20. 9 373. 7	最占員 24.7 炭水化物 62.0 食塩相当 2.7	
3時	おやつ作り	٦:	コアワップ	7ル	人形烷	き		やわ	らか杏仁		焼き	ドーナッ	ッツ豆乳	抹茶	豆乳蒸ノ	ペン	
		質 0.0 エネルギ			エネルキ゜- 7 脂質 1		蛋白質 1.6 炭水化物 13.7	エネル* - 脂質	79 1. 2	蛋白質 2.3 炭水化物 14.8	エネルキ [*] - 脂質	74 3. 1	蛋白質 1.0 炭水化物 10.3	エネルキ [*] - 脂質	61 1. 0	蛋白質 1.6 炭水化物 11.8	
	水分 0.0 食塩料	相当 0.0 水分 白質 18.7 エネルギ	0.0	食塩相当 0.0	水分 (65	食塩相当 0.0 蛋白質 23.5	水分	67. 7	食塩相当 0.0 蛋白質 21.7	水分	10. 4	食塩相当 0.1 蛋白質 19.3	水分 エネルギー	12. 5 578	食塩相当 0.2 蛋白質 26.3	
合計	脂質 12.4 炭z	水化物 71.4 脂質 塩相当 2.4 水分	20. 7	炭水化物 71.5	脂質 1	8. 7 44. 5	炭水化物 78.8 食塩相当 2.8	脂質 水分	22. 8 372. 5	炭水化物 89.9 食塩相当 2.5	脂質 水分	24. 0 364. 6	炭水化物 80.2 食塩相当 2.2	脂質 水分	21. 9 386. 2	炭水化物 73.8 食塩相当 2.8	
	11月 24日			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)			29日(土)	
昼食	鶏と山菜の炊き	込みご飯 鶏	鶏南蛮風そば		米飯 110g		散らし寿司		米飯 110g		米飯 110g						
	おでん		レンコン炒め		やわらかミートローフ		肉じ	肉じゃが		太刀魚の生姜煮			鶏肉のピザ風焼き				
	金平ごぼう		菜の花としらすの酢みそ和え			スナップエンドウのソテー			茄子とツナの和風和え		五目炒り卵			アスパラサラダ			
	オクラのなめ茸和え		フルーチェ		フルーツ			清汁			漬物			フルーツ			
	フルーツ 美国共産				コンソメスープ				フルーツ			コンソメスープ					
	振替休日									味噌汁							
		白質 19.9 エネルギ 水化物 70.2 脂質				31 0. 3	蛋白質 21.6 炭水化物 67.2	エネル+ [*] - 脂質	475 15. 7	蛋白質 20.4 炭水化物 65.7	エネルキ [*] - 脂質		蛋白質 21.7 炭水化物 64.5	エネルキ [*] - 脂質	449 16. 2	蛋白質 23.4 炭水化物 57.0	
	水分 245.8 食生	塩相当 2.2 水分	466. 3	食塩相当 3.3	水分 3	49. 1	食塩相当 2.0	水分	302. 1	食塩相当 2.1	水分	329. 9	食塩相当 2.6	水分	346. 5	食塩相当 1.7	
		 	もぎまんじ	じゅう・おかき	いちご	クレー	・プ	バニ	ラババロ		チョ	コプリン		こしな	あんおは	ぎ(さつまいも)	
- 1	ミニパンケーキ								4							平 ウ <i>所</i> 10	
-	エネルキ・- 126 蛋白 脂質 6.9 炭水	1質 2.4 Iネルギ 1化物 14.6 脂質	*- 133 4. 2	炭水化物 14.9		. 5	蛋白質 0.9 炭水化物 5.7 食塩相当 0.0	球件。- 脂質 水分	101 1. 9 66. 4	蛋白質 2.4 炭水化物 18.8 食塩相当 0.0	脂質	95 4. 2 56. 3	蛋白質 1.9 炭水化物 2.2 食塩相当 0.0	エネルキ・- 脂質 水分	69 0. 1 12. 4	蛋白質 1.3 炭水化物 16.1 食塩相当 0.0	
-	エネルギー 126 蛋白 脂質 6.9 炭水 水分 11.6 食塩 エネルギー 576 蛋目	1質 2.4 Iネルギル 14.6 脂質 水分 白質 22.3 Iネルギ	* - 133 4. 2 8. 9	炭水化物 14.9 食塩相当 0.3 蛋白質 25.1	脂質 3 水分 0	88	炭水化物 5.7 食塩相当 0.0 蛋白質 22.5	脂質 水分 エネルキ゚ー	1. 9 66. 4 577	炭水化物 18.8 食塩相当 0.0 蛋白質 22.8	脂質 水分 エネルギー	4. 2 56. 3 618	炭水化物 2.2 食塩相当 0.0 蛋白質 23.5	脂質 水分 エネルギー	0. 1 12. 4 518	炭水化物 16.1 食塩相当 0.0 蛋白質 24.7	
合計	126	1質 2.4 エネルギ に化物 14.6 脂質 は相当 0.2 水分	* - 133 4.2 8.9 * - 612 16.6	炭水化物 14.9 食塩相当 0.3 蛋白質 25.1 炭水化物 76.7	脂質 3 水分 0 エネルキ・ 5 脂質 2	. 5	炭水化物 5.7 食塩相当 0.0	脂質 水分	1. 9 66. 4	炭水化物 18.8 食塩相当 0.0	脂質 水分	4. 2 56. 3	炭水化物 2.2 食塩相当 0.0	脂質 水分	0. 1 12. 4	炭水化物 16.1 食塩相当 0.0	