## 令和4年度 5月分予定献立表

## 佐賀県立唐津商業高等学校

| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  |                 | 強い骨や菌を           | 休の報告(由答                          |                                   |   |  | エネル          | たんぱく        |          |       | 7 1 1 2 -         |
|--|-----------------|------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---|--|--------------|-------------|----------|-------|-------------------|
| いキみか ) 予福果 炊場できた (   | T 49            | つくる<br>(青色のグループ) | 体の組織(血液、<br>筋肉)をつくる<br>(赤色のグループ) | 体の                                | 例子を整え抵抗力をつける<br>(緑色のグループ)               | エネルギーのもとになる<br>(黄色のグループ)                   | ギー<br>(keal) | たんぱく<br>(g) | (g)      | ウム(8) | アレルギーを<br>えび・いか・カ |
| ) キみか と  |                 | 牛乳               | 油揚げ                              | たけのこ えだまめ                         |   | 精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 みりん かつお節                  | (KUEI)       | (8)         |          |       | ^=                |
| みか シア福果 炊きがいた できな マーチ かり かっと   |                 |                  |                                  | さといも いんげん                         | 1                                       | 煮干し酒 みりん 醤油                                | ~~~          |             |          | - 4 - |                   |
| か シース神物 きげいたい こう はの まっ に かく カー マンス アン アー・カー アンス   |                 |                  | ちくわ<br>豆腐 みそ                     | キャベツ きゅうり                         | セロリ コーン<br>んにゃく 切り干しだいこん ねぎ             | ごまドレッシング ごま<br>煮干し                         | 933          | 33.3        | 29.9     | 545   |                   |
| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  |                 |                  | 2/10/ 17 (                       | かしわもち                             | NICE ( 9) )   U/CV C/C 14 C             | M I O                                      |              |             |          |       |                   |
| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  |                 | **               |                                  | 11                                |   | * ***                                      |              |             |          |       |                   |
| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  |                 | <b>3</b> 8       | y                                | 5/3~5                             | 5/5までGW                                 | i kan ba                                   |              |             |          |       |                   |
| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  |                 |                  | •                                | 0,0                               | , | * 400                                      |              |             |          |       |                   |
| シア福果 炊婦にさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オーレー ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大も梅スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏も山羊ごミたに ハマゼ 和明海春ご シート はいえんかい こう カー マン・ はいばい物にコ・マン・ はいえんの マン・ はいれん ペット・ らりス んっぱが んのうかん でつい 横ラー 飯んえ イート ラリス んっぱが んのうかん でつい 横って シード カーマン・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー  | டம்             | <u></u>          | T                                | T.                                |   | ***************************************    |              |             |          |       |                   |
| ) 福果 炊機にすご魚ボバ ビ親酢ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大き場スコオ ごさ添いなご服野野豆ご回い中 ご鶏さい マサ ト らサス ステー・フリス んぷげい んのもか はったら ヤセー ぎ太藻病は ハーニ はいえ松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がはったら ヤセー ぎ太藻病は ハーニ はいえ松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がはったら ヤセー ぎ太藻病は ハーニ はいえかめは肉肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がはったら ヤセー ボラン・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー   | 牛乳<br>カレー       | 牛乳               | 鶴肉 豚肉 大豆 むきえび いか                 | にんにく しょうが                         | たまねぎ セロリ ホールトマト                         | 精白米 強化米 麦 油 カレールウ カレー粉                     |              |             |          |       |                   |
| 果 炊揚にさご魚キ白・デで鶏ボバ ビ親酢ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大ははないなご魚野野豆ご回ひ中 ご鶏がん こかっ はいまなめは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉心菜がは一たら ヤセリ おんみツオーんかトタ ごど和 フライー ラリス んホげが んのつかん 内の里の いん ボき玉 シド チャサス こと かった しょう かった しゅう かん アンののん 内の風 んのとのりん トき玉 シド チャサスル ないまなめ は内心菜がは一たら ヤセリ ぎ太藻病は のとのりん ドき玉 シド チャサスル ないまなめ 生 デンター カー マルネと ーゥー イン・ガイン できる 美・まそ 和一 マルネと ーゥー イン・ガイン ファイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガイン・ガ  | -               |                  | ツナ                               |                                   | バス きゅうり キャベツ ピーマン                       | イタリアンドレッシング                                | 863          | 35.2        | 28.0     | 326   |                   |
| 大場ではいます。<br>大場ではいます。<br>大場ではいます。<br>大きげれいはのヤ玉ザはのテスーチみり はの揚ゃ はけばン物はユヤ豆とげパーニ はいえ松めは肉菜菜腐は鍋じ拳 は肉や菜かはーたら ヤセー さ太葉病はいこれの人の大り インス スンー ハマゼ はいまい はいまなめは肉菜菜腐は鍋じ拳 は肉や菜がは一たら ヤセー さ大葉病はいます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないます。<br>大きないまするない。<br>大きないまするない。<br>大きないまするない。<br>大きないまするない。<br>大きないまするない。<br>大きないまするないます。<br>大きないまするないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまな  |                 |                  | 豆腐 みそ                            | 福神漬け                              |   |  |              |             |          |       |                   |
| 炊機のでは、また。 から、  | 牛乳              | 牛乳               |                                  | いちご                               |   |  |              |             |          |       |                   |
| ほさご魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・梅スコオ ごさ添小なご服野野豆ご回ひ中 ご鶏も山芋ごミたに いっぱい オート・ウサス しんかくり はの揚ぐ はけばン物は中ではいたが、カー・カー マル・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・  |                 | 7-90             | 鶏肉 油揚げ                           | ごぼう にんじん し                        | いたけ                                     | 精白米 強化米 麦 醤油 塩 酒                           |              |             |          |       |                   |
| さご魚キ白デご鶏ボバービ親酢ゼーオイレーご魚厚じーごたごチ果ごシキ大・梅スコオープと強いないない。 おうしょう はの指々 はけぼン物はユャマのよんかトター ステネー ラリス んっぱい んのうか んつうか スライー ラリス んっぱい んのうか 人つツツ磯 ピンシャスト はいえ松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がは一たら ヤセー ぎ太藻痛は ハマンののん肉の風 んのとのりん ドき玉 シア・チチサスん かっぱい かんしょう かっぱい かんしゅう かん きっぱい カー・マルキと ーゥー イン・ハボダブ ハオン・スダブー スポート かん かん カー・スポート   |                 |                  | 豆腐                               | だいこん しょうが                         | ねぎ                                      | かつお節 醤油 みりん 塩 油 小麦粉 砂糖 でんぷん                | 867          | 34.2        | 27.3     | 547   |                   |
| ご魚キ白デご鶏が、ビ親酢ゼ オイレ ご魚原じ ごたごチ果ごシャ大・増スコオ ごさ添小なご原野野豆ご回ひ中 ご鶏では向い菜がは一たら ヤセー おんち 美・スツー はりまっている とうサイレー これがい んのサゲ んつぐの 歯がとしん スツー ルそも とうサイレス スツー ボック はりばいれる とう サイン インツの 歯がとしん スツー イン・メイン ボック とうこう マセー オー・ファイン はいえ なめは 南京菜 育は鍋じ幸 は肉心菜がは一たら ヤセー が大葉橋は シロス コ おみ 美・ま汁 カー・ファイン ボッグ ブ・ナック スグー・スグブ・ファイン スグブ・ファイン スグブ・ファイン スグブ・ファイン スグブ・ファイン スグブ・ファイン スグブ・ファイン スケー・スグブ・ファイン スケー・スグブ・ファイン スケー・スグブ・ファイン スケー・スグブ・ファイン スケー・スケー・スグブ・ファイン スケー・スケー・スケー・スゲブ・ファイン スケー・スケー・スゲブ・ファイン スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・スケー・   |                 |                  | 7 7                              | ほうれんそう にん                         |   | 砂糖ごま醤油酢                                    |              |             |          |       |                   |
| 魚キ白デご鶏ボバ ビ親酢ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・猫スコオ ごさ添いなご販野野豆ご回い中 ご鶏さい イン・  | サイオ<br>牛乳       | 牛乳               | みそ                               | さといもしめじ われ                        | מאינ                                    | 煮干し<br>精白米 強化米 麦                           |              |             |          |       |                   |
| 白デで鶏がパード という はいこう はいこう はいこう はいっぱい はいこう はいっぱい はいこう はいっぱい かっと いっぱい かっと いっぱい かっと いっぱい かっと いっぱい かっと いっぱい かいっと いっぱい かいっぱい はいばい かいっぱい はいばい かいっぱい はいばい かいっぱい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はい  |                 | 1 70             | 赤魚 みそ                            | たまねぎ ピーマン し                       | めじ しょうが ブロッコリー トマト                      | マヨネーズ みりん 砂糖 酒                             |              |             |          |       |                   |
| デご鶏がパーピ親酢ゼーオイレーご魚厚じーごたごチ果でシキ大・サスコオープ・ボーター はの場や はけばン物はユヤ豆とげパーニー はいえ 松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がは一たら ヤセー が大葉痛は のとのりん ボミス シア イチサスー カリス カー かん サスコオー ごさ添小なご 豚野野豆 ご回ひ中 ご鶏も山芋ご ミたに ハマゼー 根本を かい 生 デンター カリス カー ールマー はいえ 松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜がは一たら ヤセー ぎ太葉痛は のとのりん ボミス シア・チャサスー カー マルギン・ファイン・ガラー・ファイン・ガラー・ファイン・ガラー・ファイン・ガラー・ファイン・ガラー・ファイン・ガラー・ファイン・ブグブー・ファイン・ブグブー・ファイン・ブラー・ファイン・ブグブー・ファイン・ブラー・ファイン・ブグブー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ブラー・ファイン・ファイン・ブラー・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン・ファイン  | サラダ             |                  | しらす干し                            | キャベツ にんじん                         |   | 油 醤油 ごま                                    | 872          | 35.6        | 24.1     | 371   |                   |
| ご鶏ボバービ親野ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・梅スコオ ごさ添小なご豚野野豆ご回ひ中 ご鶏は肉や菜がは一たら ヤセー お大葉痛は (場)・ スツー ルそも ドラサ イの気が んのうか んマツの歯がニルス んち野菜こんのソのの人肉・虱 んのとのりん ドミス シドケー・ファインス イのい ないがん のうかん んマックの歯がニルス んち野菜こんのソのの人肉・虱 んのとのりん ボミス シア・チチサンス イン・ カラン・オーラー・カー・マンター・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・カー・カー・カー・カー・スサット・カー・カー・スサット・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・   |                 |                  | 鶏肉 かまぼこ                          | ごぼう しいたけこ                         | まつな                                     | かつお節 白玉餅 醤油 酒 塩                            |              |             |          |       |                   |
| 鶏ボバ ビ親酢ゼ オーフ かくか はいほかん マッカー マッカー アッカー アッカー アッカー アッカー アッカー アッカー アッカー ア  | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   | ゼリーの素<br>精白米 強化米 麦                         |              |             |          |       |                   |
| パーテみー では、アー・ファット・ファット・ファット・ファット・ファット・ファット・ファット・ファット  |                 | 1 70             | 鶏肉                               | グリーンアスパラカ                         | <b>i</b> ストマト                           | 酒 醤油 でんぷん 油 フレンチドレッシング                     |              |             |          |       |                   |
| ・ では、  |                 |                  | ハム                               | じゃがいも きゅうり                        | りたまねぎ                                   | マヨネーズ フレンチドレッシング こしょう                      | 880          | 36.4        | 33.2     | 272   |                   |
| 親酢ゼ オイレ ご魚厚け でたごチ果ごシキ大・カー マー・カー カー・マー・カー カー・マー・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ   | -7              |                  | ベーコン                             | たまねぎ にんじん                         |   | マカロニ コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう                      |              |             |          |       |                   |
| 親酢ゼ オイレ ご魚厚け でたごチ果ごシキ大・カー マー・カー カー・マー・カー カー・マー・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ   | 牛乳.             | 牛乳               |                                  | グリンピース                            |   | 精白米 強化米 麦 塩                                |              |             | -        |       |                   |
| ゼ オイレ ご魚厚じ ごたごうチ果でシキ大・サー カー ハー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー  |                 | 卵                | 鶏肉 かまぼこ                          | しいたけ にんじん                         | たまねぎ ねぎ                                 | 煮干し だし昆布 醤油 みりん 酒 うどん 砂糖                   |              |             |          |       |                   |
| オイレ ご魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・カー カー しんちゅう とうかく はの揚ゃ はけばン物はユャロ・ピア・スンー カー しんちゅう とうかん マツの 歯が シュスン はいま かっかっかん マツの 歯が シュスン はいま から かっかっかん マツの 歯が シュスン はいま がめ は 内の と かい は 一 たら ヤセー ぎ 大葉痛は かい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい  |                 |                  | いかみそ                             | 切り干しだいこん:                         |   | 砂糖 酢 みりん                                   | 865          | 32.7        | 19.5     | 332   |                   |
| オーレー こう はいます できない はいばい はいはい はいはい はいばい はいばい はいばい はいばい はい  |                 | クリーム             |                                  |                                   |   | コーヒーゼリーの素                                  |              |             |          |       |                   |
| オーレー こう はいます できない はいばい はいはい はいはい はいばい はいばい はいばい はいばい はい  | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |
| レー ご魚では、   | ξ               | 卵牛乳              | 鶏肉                               | たまねぎ マッシュル                        | レーム グリンピース                              | 精白米 強化米 麦 油 バター 塩 こしょう ケチャップ               |              |             |          |       |                   |
| ご魚原じ ごたごご子果では かくかく はいまい かくかく かんしょう いっぱい だんじょう かくりょう はいまい かくりょう かくりょう はいまい かくりょう はいまい かくりょう はいまい かくりょう はいまい かくりょう はっしゅう ボラン マセー・ダース ガイン マンタル ボミス シア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   |                 |                  | ツナ                               | きゅうり ピーマン                         |   | イタリアンドレッシング                                | 855          | 34.8        | 30.8     | 329   |                   |
| 魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・ カー・ ロッカー かっかん 大きスーカー・ ロッカー なん 野菜のんのりの おいます シャヤセー だいえ 松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜かは一たら ヤセー ぎ太藻病は いっかい かっかい カー・ ロッカー マルイと シャヤ・ チチサスん カー・ ロッカー スサット・ ラア・ ナチサスん カー・ ロッカー アルイン・ スサッカー アルイン・ スカー・ スサッカー アルイン・ スカー・ スゲック・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ  | -7              |                  | ベーコン                             | レタス にんじん し                        | an U                                    | コンソメ 塩 醤油                                  |              |             |          |       |                   |
| 魚厚じ ごたごチ果ごシキ大・ カー・ ロッカー かっかん 大きスーカー・ ロッカー なん 野菜のんのりの おいます シャヤセー だいえ 松めは肉菜菜腐は鍋じ華 は肉や菜かは一たら ヤセー ぎ太藻病は いっかい かっかい カー・ ロッカー マルイと シャヤ・ チチサスん カー・ ロッカー スサット・ ラア・ ナチサスん カー・ ロッカー アルイン・ スサッカー アルイン・ スカー・ スサッカー アルイン・ スカー・ スゲック・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ・ アイ  | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   | 精白米 強化米 麦                                  |              |             | <b>-</b> |       |                   |
| じごたびが、んのうかシャナスシャナスシャナスシャナスシャナスシャナスシャナスシャナスシャナスシャナス   | 焼き              | スキムミルク チーズ       |                                  |                                   | たけ しめじ ブロッコリー スナップえんどうトマト               | マヨネーズ 塩 こしょう 醤油                            |              |             |          |       |                   |
| ことがする。 ここの はくり はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます   |                 |                  |                                  | いんげん                              |   | 酒 醤油 みりん 油 砂糖 でんぷん 煮干し                     | 850          | 43.5        | 26.3     | 491   |                   |
| たけばンや 大手で かく   | のみそ汁            |                  | みそ                               | じゃがいも 切り干                         | しだいこん わかめ                               | 煮干し  |              |             |          |       |                   |
| たけばンや 大手で かく   | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   | 精白米 強化米 麦                                  |              |             |          |       |                   |
| チ果では、  | 豚肉の炒め煮          |                  |                                  | たけのこ にんじん                         | ねぎ しょうが ピーマン きくらげ                       | 油 砂糖 醤油 酒 みりん 煮干し                          |              |             |          |       |                   |
| 果がした。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「おした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした」という。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「なした。<br>「な |                 |                  | かまぼこ                             | ごぼうきゅうり にん                        |   | 醤油 酒 みりん 煮干し ごま 青じそドレッシング マヨネーズ            | 852          | 33.4        | 26.7     | 352   |                   |
| ごは、大きない。 は、  | イのスーフ           |                  |                                  | たまねぎ チンゲン <sup>4</sup><br>パインアップル | サイ きくらげ                                 | コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう 油                         |              |             |          |       |                   |
| シュナー はいまなと 特 ネ汁 ママリ が まっとい かそ りょうしん ボミス シドー マッカ の とうこの いっかん 内の 風 かい とうこう に かく サイフ・オーラー マッカー かっかん かい カーション かっかん かい カーション かっかん かい カーション かっかん かい カーション から サイフ・オーラー スサースダブ カー・スダブー スサースダブー スサースター スサースター スサースダブー スサースター スサースダブー スサースター スサースダブー スサースター ステースター スサースター スサースター スサースター スサースター スサースター スサースター ステースター スサースター ス  | 牛乳              | 牛乳               |                                  | 74279770                          |   | 精白米 強化米 麦                                  |              |             |          |       |                   |
| 大・地パニッカ・カーン かん かり  |                 |                  | シュウマイ                            |                                   |   | 酢 醤油 からし                                   |              |             |          |       |                   |
| ・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール・ サール   |                 |                  | ナニャーナ畑は                          | キャベツ ピーマン                         |   | 醤油   | 870          | 32.0        | 24.6     | 440   |                   |
| 場がパールマンシュー できなみ 夢 えい マピリンシュー はいい野菜の は 内のとの かい はったら ヤセリ が大薬病は のとの かい トき玉 シドア ナチザスん カス   |                 | 牛乳               | 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ                  | にんじん しいたけ<br>もやし しめじ ねぎ           | 0 U 8                                   | 煮干し 醤油 酒 砂糖 みりん<br>煮干し ココアプリンの素            |              |             |          |       |                   |
| コオーニー おそ 物 ネイ カー・ロスチン ママル シー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー  |                 | 牛乳               | きなこ                              | 0,000,040                         |   | パン油砂糖塩                                     |              |             |          |       |                   |
| オ ごさ添い かん 見か こう かいかい かん かい かん りかい かん りゅう いっぱい かい   |                 | 卵 スキムミルク 牛乳      | 魚肉ソーセージ                          |                                   | ゃがいも えだまめ スナップえんどう                      | 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ                         |              |             |          |       |                   |
| ではい野菜のの生子のでは、 かっぱい ではい野菜のの生子のでは、 かっぱい野菜のの生子のである。   |                 | チーズ              | ベーコン                             | キャベツ にんじん<br>たまねぎ                 | きゅうり コーン                                | 酢 アーモンド マヨネーズ 砂糖<br>酒 醤油 塩 コンソメ こしょう バター   | 887          | 35.1        | 45.4     | 453   |                   |
| さ添った。 かった かった かった かった かった かった かった で あかん の かった ご 原野野 立 ご 回い かった ご 原野野 立 ご 回い かった ご 原野   | •               | , ,              |                                  | 7. 3. 14. 2                       |   | 泊 西川 塩 コンノア こしょ ナハナー                       |              |             |          |       |                   |
| 海へかが、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは   | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   | 精白米 強化米 麦                                  |              |             |          |       |                   |
| 小な立家のの生子でよう。 いっぱい かんり かんり かんり かんり かんり かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ  | コッケ             | 卵                | 豚肉 鶏肉 大豆                         | さといも たまねぎ                         | えだまめ                                    | 小麦粉 パン粉 油 こしょう ソース ケチャップ                   | 0//          | 21.2        | 24.0     | 4.00  |                   |
| なご成立のよう かっぱい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい  | いか和え            |                  | かつお節                             | こまつな にんじん                         | <b>もやししょうが</b>                          | 青じそドレッシング<br>醤油 みりん                        | 866          | 31.2        | 24.0     | 427   |                   |
| 原野豆 で かっぱい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい  |                 |                  |                                  | なめこ わかめ                           | 0,002,3                                 | 煮干し  |              |             |          |       |                   |
| ) 野野な かい   | 牛乳              | 牛乳               |                                  |                                   |   | 精白米 強化米 麦                                  |              |             |          |       |                   |
| 野菜商は 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  |                 |                  | 豚肉                               | しょうが たまねぎ                         | にんじん ピーマン もめ!                           | 醤油 酒 みりん 油 砂糖                              | 861          | 33.5        | 32 2     | 405   |                   |
| 豆腐のみ ( ) 中 が は 内 か れ か か は 内 か れ か で は 内 か れ か で は 内 か な か は 一 た ら あ か と ア マ と か と か と か と か と か と か と か と か と か と   |                 |                  | ちくわ                              | こまつな きゅうり                         | にんじん ピーマン もやし<br>ピーマン                   | 油 塩 こしょう<br>ごま 醤油 マヨネーズ                    | 001          | 33.5        | 33.2     | 405   |                   |
| 回鍋肉  の   | 计               |                  | 豆腐 みそ                            | 切り干しだいこん                          |   | 煮干し  |              |             |          |       |                   |
| <ul> <li>ひじ華麗 へんできる</li> <li>の中華 は内のことのを対す</li> <li>がは一たら マセドーンがは一たら ヤセドーンがは一たら ヤセドーン・ディーンボット</li> <li>のマグラン・バーズダブー・バッグブーン・バッグブーン・バック・アック・アック・アック・アック・アック・アック・アック・アック・アック・ア</li></ul>  | 牛乳              | 牛乳               | 15 th = 5                        | <b>L</b>                          | 10 1-40                                 | 精白米 強化米 麦                                  |              |             |          |       |                   |
| 中 華 はん では かいま  | ž sin           |                  | 豚肉 みそかまぼこ                        | キャベツ にんじん 切り干しだいこん し              | ピーマン ねぎ しょうが にんにく<br>ピーマン ひじき           | 醤油 酒 豆板醤 油 砂糖 みりん<br>和風ドレッシング              | 841          | 35.7        | 25 1     | 369   |                   |
| ではんのマーマース はいます はいます はいまない はいまない かいまない はいまない かいまい かいまい かいまい かいまい かいまい かいまい かいまい   |                 | 卵                |                                  |                                   | ニーマン ひじさ<br>どう コーン きくらげ クリームコーン         |  | 041          | 33.7        | 20.1     | 507   |                   |
| 鶏内のマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマー  |                 |                  |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |
| り もやしとこんに<br>山本<br>山本 のみとう<br>デ は  |                 | 牛乳               | 競肉                               | 10/10/10/10                       | 7.2 - 1.                                | 精白米強化米麦                                    |              |             |          |       |                   |
| 山菜のみそ汁<br>学がはんとう<br>ごまたら玉<br>ハヤセドアン・イスサーク<br>を大手・サーフ<br>のでは、イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ   |                 |                  | 鶏肉                               | にんにく ほうれん<br>もやし にんじん い           |   | 塩 こしょう 酒 醤油 マーマレード バター<br>醤油 酒 みりん 油 ごま 砂糖 | 869          | 35.3        | 25.5     | 378   |                   |
| ごはんトボール・コート・コート・コート・コート・コート・コート・コート・コート・コート・コート  | 汁               |                  | 豆腐 みそ                            | 山菜たまねぎ                            | ,                                       | 煮干し  | 331          | 55.5        | _5.5     | 2,0   |                   |
| ミートボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  |                 |                  |                                  | さつまいも                             |   | 砂糖 油                                       |              |             |          |       |                   |
| )<br>にたききゅうフ<br>ハヤセドアンサ・<br>セリー<br>はデャーーハボ<br>海療スプ<br>ではん  |                 | 牛乳               | ミートボール                           | ENGEL COVER                       | たまねさ ヒーマン にんしん たりか                      | 精白米 強化米 麦油 砂糖 でんぷん 酒 醤油 酢                  |              |             |          |       |                   |
| にら玉スーフ<br>ハヤシライス<br>マセドアンサ・<br>ゼリー<br>ねぎチャーハボ<br>海療ステーズボ<br>海療スプ<br>ごはん  |                 |                  | ミートホール                           | きゅうり しょうが                         |   | 油 砂糖 てんぶん 酒 醤油 酢<br>醤油 砂糖 油                | 838          | 29          | 26.0     | 337   |                   |
| ハヤシライス<br>マセドアンサ <sup>2</sup><br>セリー<br>ねぎチャーバ<br>明太チーズボ<br>春雨スープ<br>ごはん   |                 | 卵                |                                  | たまねぎにらえの                          | きたけ きくらげ                                | コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう                           | _            | .           |          |       |                   |
| ハヤシライス<br>マセドアンサ <sup>2</sup><br>セリー<br>ねぎチャーバ<br>明太チーズボ<br>春雨スープ<br>ごはん   | <i>)</i> - Ø    | 牛乳               |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |
| マセドアンサー<br>セリー<br>ねぎチャーハ<br>り 明太チーズボ<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>ごはん  | <b>牛乳</b><br>ス  | ゴが               | 豚肉                               | たまねぎ にんにく マッシ                     | ュルーム しめじ トマトジュース ホールトマト                 | 精白米 強化米 麦 油 砂糖 ハヤシルウ ケチャップ                 |              |             |          |       |                   |
| ねぎチャーハ<br>) 明太チーズボ<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>ごはん  |                 |                  | ハム                               | じゃがいも きゅう                         |   | マヨネーズ塩こしょう                                 | 877          | 27.1        | 28.5     | 275   |                   |
| ねぎチャーハ<br>) 明太チーズボ<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>ごはん  | *セレクト           | 6 II ·           |                                  |                                   |   | ストロベリーゼリーの素 青りんごゼリーの素                      |              |             |          |       |                   |
| ねぎチャーハ<br>) 明太チーズボ<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>ごはん  | <del>上</del> 即  | クリーム<br>牛乳       |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |
| 明太チーズボ<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>ごはん  | <b>牛乳</b><br>ハン | 1.40             | 豚肉                               | たまねぎ ねぎ                           |   | 精白米 強化米 麦 バター 油 塩 こしょう 醤油                  |              |             |          |       |                   |
| 春雨スープ<br>ごはん   | ポテト             | チーズ              | たらこ                              | じゃがいも パセリ                         |   | マヨネーズ こしょう                                 | 837          | 26.6        | 27.5     | 414   |                   |
| ごはん  | •               |                  |                                  | 海藻 キャベツ きゅ                        |   | ごま 青じそドレッシング                               |              |             |          |       |                   |
|  |                 | 卵                |                                  | たまねぎ チンゲン                         | サイ しめじ きくらげ 春雨                          | 醤油 酒 塩 コンソメ こしょう                           |              |             |          |       |                   |
| 魚の竜田揚げ   |                 | 牛乳               | さば                               | しょうが キャベツ                         | レタストマト                                  | 精白米 強化米 麦油 醤油 酒 でんぷん 小麦粉                   |              |             |          |       |                   |
| I (火) ほうれん草のアーモン   |                 |                  |                                  | ほうれんそう もや                         |   | アーモンド 砂糖 醤油 酒                              | 880          | 36.1        | 32.9     | 378   |                   |
| 厚揚げのみそ   | <del>/そ汁</del>  |                  | 厚揚げ みそ                           | えのきたけ たまね                         | ぎねぎ                                     | 煮干し  |              |             |          |       |                   |
|  |                 |                  |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |
|  |                 |                  |                                  |                                   |   |  |              |             |          |       |                   |