10月の給食は、 九州各県の料理や 特産物を使った給 食が登場します!

## 10月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日!!

\* 3月 18日 (金)・19日 (土)・20日 (日) は みやき町立中原小学校

佐賀県 食膏の日です! ★

2019

##										
報酬		こんだて名		<u></u> 支も 主	ざい りょう な 材 料			えいようか 栄養価		アレルギー物質を 含む食品
## 1	ひづけ 日付	しゅしょく 「 主食	L Comment			5,2,4,4,2,7		たんぱく質	カルシウム	<ul><li>(卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品)</li></ul>
新聞のようが歌  24-5 あから   新聞	ようび 曜日	しゅさい 主菜		************************************		. 📮 🚹	ಕಿನಿಗಿನಿಗಿ- kcal		ಸಿಗಿಳಿಕಿರು Mg	<ul><li>※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く</li></ul>
<ul> <li>(本語)</li></ul>	1	ごはん	せいはく米 きょうか米							
	か火			ぎゅうにゅう <b>牛 乳</b>						
中央シン振り   こまちから   大き大くす あから   大き大くす あから   大き大き   大き   大き大き   大き   大き					たまわぎ しょうが	さけ しょうゆ 酒	591	25.0	285	
こちく子 あぶら		がない心かか		, mark 4						
おめこどん   せいは大楽 きょうか楽   新術   たまねぎ   にんじん 使ししいたけ ねぎ   Laso 育みから がいくり   を見   254   31				いと   <b>幺か</b> まぼこ ねごらねげ						
	2	さめこどん	まいまいまい サンナノ半 きょうか半	パガ・よはこ めからめい とりにく <b>廻内 た</b> すご						卵
新聞			さいるく木 こようが木	<b>満内 たよこ</b> こうや どうふ <b>吉昭 三 庭</b>	12242 1270070 120007217 120	Carry Al or 970 m				
のり最初之 いりご生 さとう まぐる水煮 やきのり キャベツ もやし ほうれんそう にんじん しゅっぽ かん まっか まっか まっか をきっか にまれぎ エリンギ しょうが にんにく しゅっぽ かん まっか まっか をまっか にまれぎ エリンギ しょうが にんにく しゅっぽ かん まっか まっか まっか かん まっか かん とき 解析 たまれぎ おり たまれぎ おぼ (大変が) ちのみまだ に変がいた あんにから 大きれず おぼ (大変が) ちゅうかん せつ	小	ぎゅうにゅう ナガ		<b>  同野立勝 </b>   ぎゅうにゅう   <b>エ</b> 図			628	25.4	314	
□ シッリアンライス せいは栄 きょうか楽 さとう 学育		すあ			+	<u> </u>				
1.02	3		<b>いりこま さどつ</b>	きゅうにく						
日本語										
このかいものみぞれ   このかいものみぞれ   このがいも   あぶらあげ わかめ みそ   たまねぎ ねぎ   電気のかんゼリー   1   1   1   1   1   1   1   1   1					レタス きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 	塩	602	22.2	200	
佐賀みかんゼリー   佐賀みかんゼリー   佐賀みかんゼリー   佐賀みかんゼリー   1000   100	佐さ					にぼ けまない	023	23.3	290	
### SILP // ン	見け		じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ		煮竿し 削り節				
					佐賀みかんゼリー					
	•	ミルクパン	ミルクパン	**** -						ミルクパン(小麦・乳)
画図のムニエル   これを教 オリーフォイル まとう 類像   たまねぎ にんにく リんごピューレ   近こよう オティフィー ファ   フィンケティー カぶら   ベーコン   たまねぎ キャベツ ピーマン   近近よう オライン ア・ルファース・イン   ではん セロリー   パターファース・パケティー あぶら   ベーコン   たまねぎ かぶ キャベツ にんじん セロリー   パターファース・パケティー あぶら   大き力が楽   たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ   しょうか 第 カチモ ※みそ   にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが   カモ 参与 かっかま   しょうが   ヤャベツ きゅうり にんじん きくらげ   しょうの 書   カース・カッシュルーム カリンピース   ア・フェーン   カャンルフ デュタフィース 電 でしょう ア・フェース ア・ファース ア・フェース ア・フェ	金金	牛乳								
ボトラ風スープ   じゃがいも ウインナー たまねぎ かぶ キャベツ にんじん セロリー いからスフ かくらしか ぎこしょうが とっか かんもどき 豚角 たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうか 書から かそ 業みそ にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが あっうか まつらうか ましい からし きゅうり にんじん きくらげ しょうゆ 多 にんじん まだまめ ほしいたけ にんじん きくらげ しょうゆ る コンピンアのであらら さら カかめ もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう まってらしょうゆ かっと ファビルの からい まつき から 発育 みそ たいこん れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ おき ま にんじん ほしゅう アンメール グリンピース マッシュルーム グリンピース エミアン まぐるがま レリス豊 キャベツ きゅうり 業パブリカ 編8 まらか まらら さとう このこの まってい まっな きりほしたい はっか みりん 星電 あいら さとう こうこう よっか みりん 星電 カース		鶏肉のムニエル	こむぎ粉 オリーブオイル さとう	<b>鶏肉</b>	たまねぎ にんにく りんごピューレ	しお 塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン	679	28.9	309	小麦粉
7 日本の		スパゲティーソテー	スパゲティー あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ ピーマン	しお 塩 こしょう 白ワイン				スパゲティー ベーコン(乳)
日本記しの   日本記しの   日本記し   日本記		ポトフ <sup>ふう</sup> スープ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん セロリー	しお しろ とりがらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 白ワイン				ウィンナー(乳)
日本記しの   日本記しの   日本記し   日本記	7	ごはん	せいはく米 きょうか米							
かんもどきの	げつ 月			ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>						
ちゅうか着					たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	さけ しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	660	28.2	341	
おいけい   まいけい   まいけい		<i>i</i> –								
8       ごはん       せいはく楽〉きょうか楽〉       「中乳ごゅう」       「中乳ごゅう」       「中乳ごゅう」       「日本乳ごゅう」       「ロース・コース・ディン・ファン・ス・ロース・ス・ロース・ファン・ス・ロース・ファン・ス・ロース・ファン・ス・ロース・ファン・ス・ロース・ス		ちゅうか素素サラダ				す L トうゆ 酢				
交換       本の記しゅう       本の記しゅう       本の記しゅう       400       28	8			2207	1 ( ) Emply 10/00/0 Exist	OS JIP BI				
たっしょうかけ   こむぎ粉 いりごま さとう あぶら かつお しょうが   までしょうか みりん 単常 にんじん レモンかじゅう   まっかくらしょうゆ   さつまど   さつまいも あぶら   類内 みそ   だいこん れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ ねぎ   単いはく果 きょうか果   本での こまっか   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3イン   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3イン   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3年   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3年   本での コールーム グリンピース   カルの 単いはく果 きょうか果   類内 スキムミルク   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3年   本での コールーム グリンピース   ヤース 第3年   本での コールーム グリンピース   カルの 国権を   本での コールーム アン・エールーム   本での コールーム アン・エールーム   本での コールーム アン・エールーム   本での コールーム   本での			20121A 2270A	きゅうにゅう						
たっしゅうしとおう   さとう   わかめ   もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう   番 うすくらしょうゆ   さとう   わかめ   もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう   番 うすくらしょうゆ   まず   なっまいも あぶら   鶏肉 みそ   だいこん れんこん こんにゃく にんじん ほしいたけ ねぎ   まず   はず   はず   なりの   大空のサラダ   和風ドレッシング   まぐろ水煮 いり大豆   キャベッ きゅうり 赤パブリカ   はず   なっから まとう   なっから   までうにゅう   なっから   まぐろ水煮 いり大豆   キャベッ きゅうり 赤パブリカ   はず   なっから   までうにゅう   なっから   までうにゅう   なっから   までうにゅう   までうにゅう   までうにゅう   までう水煮 いり大豆   キャベッ きゅうり 赤パブリカ   はず   なっから   までう						さけ しお	629	260	287	小麦粉
さつまいも あぶら   類向 みそ   だいこん れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ ねぎ   編化   「パター   「ヤウンニルーム グリンピース   フッシュルーム グリンピース   フェッシュルーム グリンピース   フェッシュ・ローム グリンピース   フェッシュ・ローム グリンピース   フェッシュ・ローム グリンピース   フェッシュ・ローム グリンピース   フェッシュ・ローム グリンピース   フェッシュ・ローム グロンピース   フェッシュ・ローム グロンピーム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシューム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・ローム   フェッシュ・	脱が 児ご	かつおのこまかけ	こむぎ粉 いりごま さとう あぶら			<b>+</b>	020	20.0	201	·1·2///
9 ハヤシライス       せいはく楽 きょうか楽 中南 スキムミルク       たまねぎ にんじん しめじ ハヤシルウ デミグラスソース 塩ポーニよう アース 繋がっと マッシュルーム グリンピース マッシュルーム グリンピース マッシュルーム グリンピース ヤース 繋がっと おいり 大豆のサラダ 和風ドレッシング まぐろ水煮 いり大豆 キャベツ きゅうり 紫パプリカ       はお とりめし せいはく楽 きょうか楽 動局 ごぼう にんじん       とりめし せいはく楽 きょうか来 動局 およう なとう キャベツ こまつな きりほしだいこん にんじん かほすかじゅう ボライくちしょうゆ カリん 着しょうゆ カリん 着しょうゆ カリん 着しょうゆ カリん 着しょうゆ カリん 着しまり カリん 着しまり カリん 着しまり カリん 着しまり カリん 着しまり たんこうゆ だんご デース・フェース まりましたいこん にんじん かほすかじゅう ボーライくちしょうゆ たいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ 疑し	島ま見け		さとう							
ボター       マッシュルーム グリンピース       シース 繁労ル       654       24.2       29         ボッラにゅう 中乳       大きのうにゅう 中乳       本ャベツ きゅうり 素がプリカ       塩粉       24.2       29         10 とりめし せいはく款 きょうか来 大きないころうとう       実際人       ごぼう にんじん       しょうゆ みりん 着性が あぶら さとう       よりのよりん 着性が あぶら さとう       まずっかにゅう 中乳       カルぼす和え たんご汗       さとう たんご汗       キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう だんご子       まずっすくちしょうゆ をいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ 無手       ま手	h			<b>鶏肉 みそ</b> ぎゅうにく		煮芋し 削り節				
「中乳」			せいはく光きょうか光	年肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ					バター スキムミルク
いの大きのサラダ   和風ドレッシング   まぐろ水煮 いり大き   キャベッ きゅうり 赤パプリカ   塩*   10   とりめし   せいはく歌 きょうか歌   鶏肉   ごぼう にんじん   にようゆ みりん 着性が   587   20.7   34   20.7	水	ギッシにゅう		<b>ギ</b> ゅうにゅう	マッシュルーム グリンピース	ソース 赤ヴイン	654	24.2	299	ハヤシルゥ(小麦・乳)
10       とりめし       せいはく款 きょうか来       第内       ごぼう にんじん       にようゆ みりん 富塩       ようゆ みりん 富塩       587       20.7       34         大き (見) (見) (見) (上 うゆ みりん 富塩       かじず和え さとう (こむぎ粉 しらたま粉 あぶら 豚肉 あつあげ みそ だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ (禁し)       ここれだり にんじん はほししいたけ ねぎ (禁し)       ※手し       これでありましますか ますいますかますかますかますかますかますかますかますかますかますかますかますかますかま		牛乳			***					
NUTION       あぶら さとう       まかうにゅう 中乳       キャベッ こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう でんご汁       ま・ベッ こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう をうけくちしょうゆ       をうけんじん でんごん いんごん いんじん いんじん いんじん いんじん いんじん いんじん い					キャベツ きゅうり 赤パプリカ	-1111				
大き 早乳     「たんご汁     まかごにゅう 中乳     ち87 とう     20.7 まかべい こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう をうけくちしょうゆ にんじん かぼすかじゅう をうけくちしょうゆ にんごう にんじん かぼすかじゅう をうけくちしょうゆ にんごう にんじん はましいたけ ねぎ とり にんじん はましいたけ ねぎ とり にんじん はましいたけ ねぎ とり にんじん はましいたけ ねぎ とり にんじん はまりにんじん かばすか とう にんじん かばすか とう にんじん かばすか とう にんじん はまりにんじん かばすか とう にんじん がばすか とう にんじん がばする とう にんじん はん にんじん かばする とう にんじん がはする とう にんじん はん にんじん がばする とう にんじん はん にんじん がばする とう にんじん にんじん がばする とう にんじん がはする とう にんじん かばする とう にんじん かばする とう にんじん かばする とう にんじん にんじん かばする とう にんじん かばする とう にんじん かばする とう にんじん かばする にんじん かばする にんじん かばする にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ			せいはく米 きょうか米	鶏肉	ごぼう にんじん	さけしお しょうゆ みりん 酒 塩				
/こ/して/ こしさ付 じらにま付 めふら   豚内 め りめげ がて	木		あぶら さとう							
/こ/して/ こしさ付 じらにま付 めふら   豚内 め りめげ がて	大お	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>			587	20.7	342	
/こ/して/ こしさ付 じらにま付 めふら   豚内 め りめげ がて	分い具体	かぼす <sup>あ</sup> え			キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう	す 酢 うすくちしょうゆ				
	π'n.	だんご汁	こむぎ粉 しらたま粉 あぶら	ぶたにく <b>豚肉 あつあげ みそ</b>	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	にぼ 煮干し				小麦粉
	11	コッペパン	コッペパン							コッペパン(小麦・乳)
きかうにゅう 中乳 <b>キ</b> 乳 <b>キ</b> 乳	きん 金	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						マカロニ・小麦粉
			マカロニ バター こむぎ粉	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	しろ たまねぎ くり しめじ パセリ 白いんげん豆	しお しろ 塩 こしょう 白ワイン	629	26.0	415	バター・牛乳・チーズ
ほうれん草のソテー <b>バター</b> ほうれんそう キャベツ とうもろこし 塩 こしょう										バター
こんさいスープ <b>あぶら</b> ベーコン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう セロリー とりがらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう				ベーコン						ベーコン(乳)
14	14		C-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-	<u>, · ¬/</u>						
					体管の点					TOT
	ガフ月				件目り口					
15 ごけん. サンけくぎ きょうかまい	15		まいまいまい							
□'' □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		L 10/0	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにゅう						
か きゅうにゅう きゅうにゅう	义		*************************************	<b> 牛乳</b>  とりにく		11 <b>23.</b>	GE 4	04.4	000	
か   ぎゅうにゅう 火   牛乳   牛乳   牛乳	長な		卵不使用マヨネーズ	鶏肉 みそ		塩 酒 みりん	954	∠4.4	280	
か	127		ーナナ ツン エレン	14-14-18	しことも といし デボミ ルノじノ	1 13th 7:11/			I	
か   ぎゅうにゅう 火   牛乳   牛乳   牛乳	がさきた	浦上ぞぼろ			プレックにき もやし こほう にんしん					

10月の給食は、 九州各県の料理や 特産物を使った給 今が登場します!

## 10月のよていこんだて表 まいつき 19日は しょくいくの日!! \*\*\* 38.18日金・19日は ・19日は しょくいくの日!!

佐賀県 食育の日です! ★

2019

<u></u>				<b>佐賀県 第</b>	<i>305</i> ·				2019
	こんだて名		<u></u> まも 王				えいようか 栄養価		アレルギー物質 含む食品
ひづけ 日付	「 しゅしょく 「主食	ぎにエネルギーのもとになる		まも からだ ちょうし ととの 主に 体の 調子 を 整 えるもとになる	<u>'</u>	エネル	たんぱく質	カルシ	
-78	ぎゅうにゅう 牛乳	(黄)	( <sup>bh</sup> )	かどり (緑)	************************************	ギー	たんはく臭	ウム	かにを原材料使用した食品
ようび 曜日	主菜 ※ない 副菜 しゅさい	<ul><li>※ 穀類・いも類・砂糖</li><li>● ・油脂類 など</li></ul>	一		はは、一般の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の表現の	<sub>きろかろり</sub> - kcal	ا چې جې	#೪೮६೮ Mg	※ コンタミ ホーションの 可能性のある 食品は除く
16			ぶたにく 豚肉 えび いか あさり		とりがらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう				えび
<sub>すい</sub> 水		かたくり粉 あぶら	うずら卵 かまぼこ		さけ 酒	1 '	'	1	うずら卵
	ぎゅうにゅう 牛乳		ブ <b>9 ら</b> 卵 かまほこ ぎゅうにゅう 牛乳	S/911 727271 10C		606	27.6		
ľ			十孔   ささみ	もやし きゅうり	しお 塩	1 '	'	'	
ľ	ハンハンシーサッタ   ヨーグルト		ヨーグルト	もやし さゆフッ	塩	1 '	'	1	ヨーグルト
_	<del>                                     </del>	せいはく米 きょうか米		+	+	$\square$	<del> </del>		
<u></u>	わかめこはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳		■ わかめ   きゅうにゅう   牛乳			1 '	'	1	
	牛乳 しおや さんまの塩焼き				したさけ 塩 酒 みりん	654	- 23.8	285	
ľ			さんま				20.0		コールスロードレッシン
		コールスロードレッシング	<sub>あか</sub> みそ 赤みそ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう		1 '	'	1	2-10-1
			みそ 赤みそ	しいたけ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	煮竿し 削り節	<del></del> '	<del></del>	<del></del> '	ミルクパン(小麦
I.,	<b>ールノノハン</b>	ミルクパン	ぎゅうにゅう			1 '	'	1	ミルクハン・・・
ľ			ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ぶたにく だいま				27.6	340	
	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル さとう . かふう	豚肉、大豆	たまねぎ ホールトマト にんじん にんにく パセリ		1 '	'	1	
~ .		プーモンド 和風ドレッシング		10.540.065 11 5 250520	しお塩	<del></del> '	<del></del>	<b>—</b>	4
		せいはく米 きょうか米 さつまいも いりごま			しお 塩	4 '	'	1	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	<i>Σ Γ</i>		1251	'	1	
ľ			/) おからと鶏のハンバーグ(豆腐・鶏肉・豚肉)			651	23.1	369	パン粉
	<sup>かき</sup> 柿とだいこんのなます				す しお うすくちしょうゆ 酢 塩	4 '	'	1	
	たっぷりきのこ汁		あぶらあげ みそ	しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	にぼ けずぶし 煮干し 削り節	<u> </u>			
22 か			$\triangle$	<b>پر</b> اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ الل			(2)		
か火	(m) (m)					<b>₩</b>			
23	(1)(こく)コン・(/ /ン	コッペパン				1 '	·	1	コッペパン(小麦
<b>水</b>	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			1 '	'	1	
l"		スパゲティー バター こむぎ粉	ティア きゅうにゅう イン 十乳 イン 十乳 イン 十乳 イン ・	えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム	しお しろ とりがらスープ 塩 こしょう 白ワイン	610	22.2	315	スパゲティー・小麦粉
J	スパゲティー			たまねぎ ほうれんそう		1 '	'	1	ベーコン(乳)
	やさいサラダ	イタリアンドレッシング			しお 塩	1'	'	1	
24	ゆかりごはん	まい せいはく米 きょうか米		ゆかり		1 '	<u> </u>		
			ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>			618	.   '	337	
l"	にく	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにくこうや どうふ	たまねぎ しらたき にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒	618	22.1	তত।	······································
"	すあ	すりごま さとう			す しお 酢 塩 うすくちしょうゆ	1 _'	'	1 _'	
		まい せいはく米 きょうか米							
			ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>			1 '	'	1	
ľ	<sub>一</sub> 元 なっとう		なっとう		411111111111111111111111111111111111111	588	21.9	309	
	きんぴら		さつまあげ	れんこん にんじん いんげん	さけ しょうゆ 酒	1 '	1	1	
	ぶたじる		stelc< 豚肉 あつあげ みそ		にぼ けずぶし 煮干し 削り節	1 '	'	1	
		せいはく米 きょうか米	MARY 05 - 05.	010 2100 21012					
I	こは70 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			1 '	'	1	
ľ			といこく	ねぎ しょうが にんにく	しお す さけ 塩 しょ <b>う</b> ゆ 酢 酒	652	2 22.8	292	
	鶏肉のねぎソースかけ いた もやしの炒めもの		<b></b>		塩 しょうゆ 酢 酒	1 '		'	
l"	もやしの炒めもの ころ 豆腐とわかめのみそ汁		とうぶ 豆腐 わかめ みそ		塩 こしょう にぼ けずぶし 煮干し 削り節	1 '	1	1	
		せいはく米 きょうか米	豆腐 インル゙ロン マ, 、	たまねさ にんしん 100	煮干し 削り即		+	<del></del>	1
l.,	こほん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	せいはく木 こよンペット	ぎゅうにゅう 牛乳			1 '	1	1	
		たまぶしよう	午乳    さば	にんじん	しだけ   塩酒	634	25.2	322	
<b>空ま</b> [			さは かつお節		<u> </u>	1	12-	'	
えら <i>黒</i> ら   ´	かぶと小松菜のレモン <sup>あ</sup> え じる つぼん汁		かつお節   とりに< や どうふ   鶏肉 焼き豆腐	かぶ こまつな きりぼしだいこん レモンかじゅう		1 '	1	1	
			とり にく	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ ねぎ			+	+	カレールゥ(
la:		せいはく米 きょうか米 オリーブオイル	ル 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	カレールゥ カレー靭 ソース 塩 こしょう 白ワイン	1 '	'		カレールウ(
	ぎゅうにゅう 牛乳		0 8 · <u>a@</u>		। <del>च</del>	691	21.6	341	
l"			ロースハム 、 ぎゅうにゅう		しお 塩 こしょう 酢 しお	1 '	'	1	小麦粉ノ
	\$56さき 紫いものチャウダースープ			たまねぎ にんじん パセリ	とりガラスープ塩ごしょう	<del>                                     </del>	<del>                                     </del>		ベーコン(乳)
-		量りの利		F > 1	今月の平均	633	24.5	322	- * 牛乳は
			/		サーサー - tr (2 4 左上) の坦 A のは	1 040	1 040	1 050	1











350