(曜)	献立	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	佐賀県ご 調味料・その他	エネルギー	栄 ∄	隆 価	
	名	(赤色のグループ)	(緑のグループ)	(黄色のグループ)	market Carlo	(kcal)	(g)	m具 (g)	(m
	ご飯牛乳	牛乳		精白米 強化米					
=/	松風焼き 磯香和え	卵 豆腐 鶏肉のり かつお節	人参 玉ねぎ 小ねぎ ほうれん草 人参 もやし	油砂糖	醤油 塩 みりん 醤油	863	36.4	24.0	1 2
٦/	大豆の煮もの	大豆角天	人参 椎茸 いんげん	こんにゃく 砂糖	醤油 酒	003	30.4	24.0	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げるそ	玉ねぎ 人参 ねぎ	C701C 14 V 10 VIII	いりこだし				
	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					T
火)	麻婆なす	豚肉 味噌	なす 玉ねぎ にん 生姜 ピーマン 人参 椎茸	油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒 豆板醤テンメンジャン	790	28.6	23.4	. 3
/\/	シュウマイ	シュウマイ			ポン酢		20.0	20.1	ľ
	中華卵スープ	卵豆腐	人参 玉ねぎ チンゲン菜	片栗粉	鶏ガラスープ 醬油 酒 塩 胡椒	$ldsymbol{\sqcup}$		ـــــ	╄
	ご飯 牛乳	牛乳	1, 5 4 7 5 1	精白米 強化米					
3 (水)	タンドリーチキン とうもろこし ジャーマンポテト	鶏肉 ヨーグルト ベーコン	とうもろこし 人参 玉ねぎ パセリ	バター	ケチャップ 塩 カレー粉塩 胡椒 ブイヨン	880	32.5	29.4	- 2
	野菜スープ	ソーセージ		油	塩 プイヨン ガラスープ				
\neg	ご飯 牛乳	牛乳	<u> </u>	精白米 強化米		\vdash			十
(-t-\	肉うどん	牛肉 かまぼこ	ごぼう 人参 ねぎ 干しシイタケ	うどん麺	醤油 みりん 塩 いりこだし 昆布だし	074	20.0	100	
(木)	棒棒鶏サラダ ふりかけ	鶏肉 ふりかけ	きゅうり もやし	春雨	棒棒鶏ドレッシング	8/4	29.2	19.0]3
	根菜チップス		蓮根	さつま芋 油	塩			<u> </u>	L
	ご飯牛乳	牛乳		精白米 強化米					
(金)	サバの味噌煮	サバ・味噌	しょうが	砂糖	みりん 醤油 酒	835	34.8	26.8	3
	ごま酢和え	油揚げ	人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖	塩 酢 醤油 塩 醤油 いりこだし 昆布だし				
	<u>冬瓜汁</u> ご飯 牛乳	鶏肉 牛乳	冬瓜 人参 しめじ しょうが ねぎ	精白米 強化米	塩 醤油 いりこにし 昆布にし	\vdash	\vdash		\vdash
	親子丼	鶏肉 卵	 玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸	砂糖油	醤油 酒				1
(月)	春雨と野菜の胡麻和え	X81/2 91	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参	ごま砂糖	醤油 温	856	34.3	24.2	4
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ わかめ 味噌	大根 玉ねぎ えのき		煮干し(だし)		1	1	
\exists	ご飯牛乳	牛乳		精白米 強化米	. *	\Box	\Box		\top
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青のり		小麦粉 片栗粉 油	置油 酒			1	
	青椒肉絲	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 だけのこ ピーマン	砂糖 片栗粉	オイスターソース 醤油	869	35.7	23.2	3
	かみかみサラダ	豚肉 大豆	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく トマト	油	コンソメ カレー粉 塩		1	1	
	もずくスープ	もずく カニカマ	玉ねぎ 人参	ごま油	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 胡椒	\sqcup	ــــــ	<u> </u>	\vdash
	ご飯牛乳	牛乳		精白米強化米	# -1 - · · · ·	_			
	ナポリタン	ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油砂糖	塩 こしょう ケチャップ	000	2/1 ^	20.0	1,
	フレンチサラダ	医肉	キャベツ きゅうり コーン	Sch Zilväck	フレンチドレッシング 胡椒 酒 オイスターソース 醤油	000	34.0	29.0	329
	豚肉と筍のオイスターソース炒め 枝豆	MAIA	玉ねぎ たけのこ ねぎ ピーマン にんにく 枝豆	/四 17岁初四	心 オイスターソース 醤油		1		
	で飯牛乳	牛乳	I KAZE	精白米 強化米		\vdash	H		
	魚の揚げびたし	鯖		砂糖油 小麦粉 片栗粉	醤油 みりん	07.	04.5	00 -	
(木)	玉ねぎとわかめのサラダ	わかめ	玉ねぎ きゅうり ピーマン	砂糖ごま	和風ドレッシング	871	34.1	28.7	7 311
	冬瓜の薄くず煮	鶏肉 エビ	冬瓜 人参 しめじ		みりん 醤油 塩 かつお節だし だし昆布	L			
	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米					
(金)	トマトオムレツ	オムレツ	マッシュルーム		ケチャップ デミグラスソース ワイン みりん	927	32.9	30.5	15
	テンペと蓮根のごまがらめ	テンペ 豚肉	蓮根 小松菜 人参	油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 酢	32,	02.5	00.0	ľ
	わかめのみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ ねぎ		煮干し(だし)	ш	<u> </u>	—	\perp
(月)			🛰 敬老の日		500a		1	1	
	ご飯牛乳	牛乳		精白米 強化米		\vdash	\vdash	_	+
	きびなごの唐揚げ	きびなご		でん粉油	塩 こしょう		1	1	
(火)	五目きんぴら	さつま揚げ 茎わかめ	人参 いんげん	こんにゃく ごま ごま油 砂糖	みりん 唐辛子 醤油	758	28.9	18.4	.4 37
	キャベツの梅和え		キャベツ きゅうり 人参 梅干し	砂糖	醬油				
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ		醤油 みりん 塩 いりこだし 昆布だし	Ш			
	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		7			
let.	カレーうどん	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ	油	カレールー ソース 醤油 いりこだし	014	24.0	20.1	
	シーフードサラダ	ツナ えび あさり わかめ みそ		ごま 砂糖 油 ごま油	醤油 かのむ (だし) 紫油	914	34.3	29.1	1 51
	ふきと湯葉の含め煮	湯葉	ふき 人参 梨		かつお(だし) 醤油				
- 1	私		j.**				. '	\vdash	+
4	型 生乳	4型.		精白米 強化米		\vdash			
	ご飯牛乳	中乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ 枝豆 コーン	精白米 強化米 じゃが芋 バター	シチューの素 塩 胡椒	000	20.0	21.5	л3
(木)	*	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム 千草焼	人参 玉ねぎ 枝豆 コーン		シチューの素 塩 胡椒	900	30.0	31.6	T
(木)	ご飯 牛乳 クリームシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ 枝豆 コーン ほうれん草 コーン キャベツ		シチューの素 塩 胡椒 塩 胡椒 ブイヨン	900	30.0	31.6	
(木)	ご飯 牛乳 クリームシチュー 千草焼	鶏肉 牛乳 生クリーム 千草焼		じゃが芋 バター		900	30.0	31.6	<u> </u>
(10)	本	鶏肉 牛乳 生クリーム 千草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油	塩 胡椒 ブイヨン				
(%)	本 で	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン				
(%)	本 で	親肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 親肉 ベーコン チーズ ツナ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト バセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン				
(%)	本 で	競肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油	塩 胡椒 ブイヨン				
(金)	本語 (本別	鶏肉 牛乳 生クリーム 千草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト バセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン	976	32.9	41.9	3
(金)	 (工) (大) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	 鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうの キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき バセリ	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒塩 こしょう ケチャップ ワイン塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ	976		41.9	3
(金)	 (工飯 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ペンネのトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 野菜の昆布和え 	鶏肉 牛乳 生クリーム 千草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油	976	32.9	41.9	3
(金) (月)	 (工) (大) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	親肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 類肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 動のみぞれ煮 塩こんぶ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松葉 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油	976	32.9	41.9	3
(金) (月)	 (工飯 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ペンネのトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 野菜の昆布和え 	親肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 類肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 動のみぞれ煮 塩こんぶ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油	976	32.9	41.9	3
金)(月)(火	 (工飯 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー ご飯 牛乳 郷の唐揚げ ペンネのトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ ご飯 鯖のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉じゃが (工飯 牛乳 大会 サーラ キ乳 大会 でんき マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ マーラ	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鰤のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松葉 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油	976	32.9	41.9	3
金)(月)(火	で	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒	976	32.9	41.9	3
(金) (月) (火)	# 中乳 クリームシチュー 干草焼 ほうれん草ソテー ご飯 中乳 鶏の唐揚げ ペンネのトマト素 ツナザラダ コンソメスープ ご飯 中乳 鯛のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉じゃが 中乳 メンチカツ カリカリ蓮根	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 塩のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒	976	32.9	41.9	3
(金) (月) (火)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ほうれん草ソテー 二酸 牛乳 類像の唐劇 イベンネのトマト素 ツナザラダ コンソメスープ 二酸 牛乳 野菜の昆布和え 肉しゃが 牛乳 メンチカツ カリカリ蓮根 豚汁 	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 動のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒	976	32.9	41.9	3
(金) (月) (火) (水)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ほうれん草ソテー 二酸 牛乳 類の 高揚 パペン・マト素 ツナサラダ コンソメスープ 二ご酸 島のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉 ひじゃが 牛乳 メンチカリカリ連根 豚汁 ナン 牛乳 ヤラ キ乳 サイン サース 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	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 中乳 水ンチカツ 豚肉 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 こま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 みりん 酒	976 894 885	29.4	24.7	3 3
(水) (金) (月) (火) (水)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー 二酸 牛乳 鶏の唐揚げ ペンネのトマト素 ツナサラダ コンソメスープ 二で飯 場のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉じゃが (二酸 牛乳 メンチカツ カリカリ連根 豚豚汁 ナン 牛乳 更野菜カレー 	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 動のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく まねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 のレールー ソース デミグラスソース チャツネ 郵池	976 894 885	32.9	24.7	3 3
(本)	(一) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 中乳 水ンチカツ 豚肉 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 みりん 酒	976 894 885	29.4	24.7	3
(本)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー 二酸 牛乳 鶏の唐揚げ ペンネのトマト素 ツナサラダ コンソメスープ 二で飯 場のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉じゃが (二酸 牛乳 メンチカツ カリカリ連根 豚豚汁 ナン 牛乳 更野菜カレー 	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 動のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく まねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 こま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 のレールー ソース デミグラスソース チャツネ 郵池	976 894 885	29.4	24.7	3 3
(水) (金) (月) (火) (水)		鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 塩のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 本乳 メンチカツ 豚肉 厚湯げ みぞ 牛乳 メンチカツ 豚肉 海藻mix	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白・ 強化・ 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 のレールー ソース デミグラスソース チャツネ 郵池	894	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7	3 3 3
(木) (金) (月) (水) (木)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ほうれん草ソテー 二酸の唐劇 パペンネのトマト素 ツナザラダ コンソメスープ ご飯 牛乳 鯛のみぞれ煮 野菜の配布和え 肉じゃが 牛乳 メンチカツ カリカ 乗り 大力 リカリ 乗り アナー アルー マリルーツゼリー 二飯 牛乳 キ乳 マニー 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	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 年乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 海藻畑ix 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 連根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン もも	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 油 じゃが芋 ささり 連 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく こんにゃく じゃが芋 カン 油 野菜ゼリー 精白米 糖化米 油 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 アクラー ボター	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 カレールー ソース デミグラスソース チャツネ 書館 青じそドレッシング	894	29.4	24.7	3 3
(木) (金) (月) (水) (木)	 (一) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別) (本別	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 年乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 海藻畑ix 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン もも 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 ごま油 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油ナン 油 パター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 カレールー ソース デミグラスソース チャンネ 劇場 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤	894	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7	3 3
へ	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 場のみぞれ煮 塩ごんぶ 豚肉 早期 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みぞ 牛乳 スプブリッター 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく まねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま油	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 ルールー ソース デミグラスソース チャツネ 劇場 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤 醤油 みりん	894	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7	3 3
(金) (月) (水) (木) (金)	(鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 鎌のみぞれ煮 極こんぶ 豚肉 年乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 本次フリッター 豚肉 牛乳 大びフリッター 豚肉 牛乳	はうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリトマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 カーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 面 ごま油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 カレールー ソース デミグラスソース チャツネ 最識 青 じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 露油 中華味 塩 ガラスープ	894	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7	
(本) (角) (火) (水) (木) (金)	 (二酸 牛乳 クリームシチュー 干草焼 ぼうれん草ソテー ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ペン・オサラダ コン・ソススープ ご飯 鯖野菜のの足布和え 肉じゃが キ乳 メンカカリ蓮根 豚汁 ナン 東野菜カラグ フル で サ乳 ボーラ グラン マーブ で エビす の場 ブタ フル で エビす の場 ブタ フン 飯 キ乳 で カラグ フル で エビす の場 ブタフ フ で エビす の場 で カラグ フ で エビす の場 で カラグ フ で エビす の場 で カラグ フ で エビす の 振う グ ア フ で 西 京焼き キ乳 西 京焼き 	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ サ乳 鯖のみぞれ煮 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みぞ 牛乳 森深所ix 牛乳 えびフリッター 豚肉 牛乳 さわら みそ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松葉 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 ・ 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン もも エねぎ にんにく しょうが なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 図油 みりん 酒 プレールー ソース デミグラスソース チャツネ 園油 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 市 塩 塩 ガラスープ 図油 みりん	976 894 885 975	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7 28.3 23.6	
(本) (角) (火) (水) (木) (金)	(ご飯 牛乳 クリームシチュー 十半期 クリームシチュー 十半期 ほうれん草 ソテー ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ペンネットマト素 ツナサラダ コンソメスープ ご飯 鍋のみぞれ煮 野菜の民作和え 肉じゃが キ乳 メンチカツカリカリ連根 豚が ナン サラジ 菜 カレー 海藻 サラダ フルー クラ に ビーチリー ご飯 エピチリー こぼ エピチリー なず あげ ラダ フンタスープ ごら	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 瀬内 ベーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 塩こんぶ 豚肉 牛乳 メンチカツ 豚肉 年乳 メンチカツ 豚肉 本乳 メンチカツ 豚肉 本乳 スプフリッター 豚肉 キ乳 さびフリッター 豚肉 キ乳 さわら みそ 豚肉	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 「はう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 バイン もも 玉ねぎ にんにく しょうが なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 カーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 面 ごま油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いりこだし 酒 がレールー ソース デミグラスソース チャツネ 劇場 青じそドレッシング ゲチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 中華味 塩 ガラスープ 醤油 みりん	976 894 885 975	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7 28.3 23.6	
(金) 月 以 水 木 金	# 中乳 クリームシチュー 干草焼	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 リカーズ ソーセージ 牛乳 塩こんが 豚肉 体乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 スびフリッター 豚肉 株乳 よろりのん 魚そうめん 魚そうめん	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松葉 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 ・ 秋分の日 蓮根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン もも エねぎ にんにく しょうが なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 カアーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白光 強化米 油 バター 砂糖 油 音雨 ごま油 砂糖 ごま油 精白米 強化米	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 図油 みりん 酒 プレールー ソース デミグラスソース チャツネ 園油 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 市 塩 塩 ガラスープ 図油 みりん	976 894 885 975	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7 28.3 23.6	3 3 3
(水) (金) (月) (水) (木) (金) (月)	(鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 メンチカツ 豚肉 海藻mix 牛乳 さびフリッター 豚肉 魚そうめん 牛乳 さから みそ 豚肉 魚そうめん 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 香雨 ごま油 砂糖 ごま油 精白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま油 精白米 強化米	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 コンドし 酒 カルールー ソース チミグラスソース チャツネ 劇場 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 中華味 塩 ガラスープ 醤油 みりん 質油 中華味 塩 ガラスープ 醤油 みりん 音波路 番油 塩 ガラスープ	976 894 885 975 884	32.9 29.4 29.3 34.6 27.2	24.7 28.3 23.6 27.2	3 3 3
(A) (a) (J) (J) (A) (A) (a) (a) (J)	# 1	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 リカーズ ソーセージ 牛乳 塩こんが 豚肉 体乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 スびフリッター 豚肉 株乳 よろりのん 魚そうめん 魚そうめん	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 カーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 香雨 ごま油 砂糖 ごま油 静白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま油 静白米 強化米 ごま油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いのこだし 酒 カレールー・ソース デミグラスソース チャツネ 郵油 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 中華味 塩 ガラスープ 醤油 みりん フンメンジャン かつお (だし) だし昆布 醤油 塩	976 894 885 975 884	32.9 29.4 29.3 34.6	24.7 28.3 23.6 27.2	3 3 3
(A) (金) (月) (火) (水) (木) (金) (月)	大型 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ソーセージ 牛乳 焼肉 塩こんぶ 豚肉 厚揚げ 本乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みぞ 牛乳 大ツガリッター 豚肉 株乳 えびフリッター 豚肉 キ乳 さわら みそ 豚肉 キ乳 ハンバーグ	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 ・ 秋分の日 遠根 ごぼう 人参 ねぎ 大根 玉ねぎピーマン南瓜人参なすトマト きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン もも 玉ねぎ にんにく しょうが なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 切干大根 人参 しめじ ニラ しょうが にんにく 玉ねぎ えのき 人参 ねぎ 大根 しょうが 南瓜 きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 油 アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 商 ごま油 砂糖 ごま 精白米 強化米 ごま 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま 一番 砂糖 ごま 一番 砂糖 ごま 一番 砂糖 ごま 一番 砂糖 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスーブ コンソメ 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酒 がしールー・ソース デミグラスソース チャツネ 劇画 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 中華味 塩 ガラスープ 図油 みりん デンメンジャン かつお (だし) だし昆布 醤油 塩	976 894 885 975 884	32.9 29.4 29.3 34.6 27.2	24.7 28.3 23.6 27.2	3 3 3
(A) (金) (月) (火) (水) (木) (金) (月)	# 1	鶏肉 牛乳 生クリーム 干草焼 ソーセージ 牛乳 鶏肉 ペーコン チーズ ツナ ソーセージ 牛乳 メンチカツ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 メンチカツ 豚肉 海藻mix 牛乳 さびフリッター 豚肉 魚そうめん 牛乳 さから みそ 豚肉 魚そうめん 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	じゃが芋 バター バター 精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 油 精白米 強化米 ごま油 油 じゃが芋 さとう 精白米 強化米 油 カーモンド 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ナン 油 バター 野菜ゼリー 精白米 強化米 油 バター 砂糖 油 香雨 ごま油 砂糖 ごま油 静白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま油 静白米 強化米 ごま油 砂糖	塩 胡椒 ブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 みりん いのこだし 酒 カレールー・ソース デミグラスソース チャツネ 郵油 青じそドレッシング ケチャップ 酢 豆板醤醤油 みりん 醤油 中華味 塩 ガラスープ 醤油 みりん フンメンジャン かつお (だし) だし昆布 醤油 塩	894 885 975 884 792	29.4 29.3 34.6 27.2 35.5	24.7 28.3 23.6 27.2 21.7	

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・卵・大豆製品・海藻類など○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・ぐだものなど○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など