11 2 11		_							10000
								1日 (金)	
			*	*		*		御飯	662kcal
_			*	and the same of th				コンソメスープ	
			~					厚揚げ炒め	
			***	A STATE OF THE STA		The state of the s			
				*				チキンカツ	
			* 3	*				にんじんのきんぴら	
			A STATE OF THE STA	The state of the s	L L		*	かぼちゃの小倉煮	
			*	*		<u>-</u>		春雨サラダ	
			AN COLUMN	* *					
			*	A R N W				漬物	
	, ,				the Contract of	THE REAL PROPERTY.	* 1	蒸しパン	
				14 17 11 11		• • •		フルーツ(りんご)	
4日 (月)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)		8日 (金)	
御飯	634kcal	御飯	668kcal	御飯	725kcal	チャーハン	658kcal	御飯	640kcal
味噌汁	oo mear	味噌汁	oconcar	味噌汁	120ncar	中華スープ	ooonear	和風スープ	Olonoai
						1 ' '		1 ' '	
鶏肉のレモン風味焼き		鶏肉ときのこのトマト煮		親子煮		肉団子の甘酢あんかけ		豚肉と野菜の味噌炒め	
魚の磯辺焼き		山菜和風ソテー		魚のネギ味噌焼き		かぼちゃコロッケ		魚のカレー風味焼き	
切干大根の炒り煮		フレンチポテト		和風スパゲティ		海藻サラダ		塩麹煮	
卵ロール		厚揚げ中華あんかけ		きんぴらごぼう		白菜のおひたし		温奴	
和風サラダ		ドレッシング和え		キャベツの和風和え		清物		ブロッコリーのマヨネーズ和え	
								. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
三色豆		まんじゅう		ピクルス		ホットケーキ		昆布佃煮	
紅茶のシフォンケーキ		フルーツポンチ		黒糖蒸しパン		フルーツ(りんご)		マロンババロア	
ヨーグルトフルーツソースがけ				プリン				フルーツ(オレンジ)	
11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)	
御飯	771kcal	御飯	625kcal	御飯	637kcal	御飯	636kcal	御飯	714kcal
	111KCal		020KCai		057KCal		OSOKCAI		114KCal
ミニうどん		すまし汁		中華スープ		味噌汁		味噌汁	
豚肉のねぎ塩タレ		甘辛煮		麻婆豆腐		モロの竜田揚げ		豚肉の生姜焼	
ひじき入り卵焼き		魚の味噌焼		赤魚の粕漬焼き		鶏肉のタルタル焼き		竹輪の炒り煮	
蒸しシューマイ		高野豆腐の含め煮		里芋の味噌煮		湯どうふ		煮浸し	
大豆の五目煮		ビーフンソテー		和風炒め		大根サラダ		マカロニサラダ	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1									
花野菜のサラダ		ミモザサラダ		春巻き		じゃこ炒め		漬物	
春菊のごま和え		昆布佃煮		ナムル		塩昆布和え		ピザトースト	
手作りぶどうゼリー		バームクーヘン		ふのラスク		ごま団子		せんべい	
パウンドケーキ		杏仁フルーツ		コーヒーゼリー		フルーツ(みかん)			
18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)	
	COO1 1		FF11 1		C 4 O 1 1		C001 1		7001 1
御飯	688kcal	御飯	551kcal	御飯	648kcal	御飯。	639kcal	≪お楽しみ食≫	720kcal
味噌汁		すまし汁		すまし汁		コンソメスープ		栗ごはん	
味噌とんかつ		ハンバーグ		豚丼		甘酢炒め		鶏塩ちゃんこスープ	
アスパラとベーコンのソテー		和風おろしソース		青菜のとじ煮		たらのチーズ焼		魚の紅葉おろし焼き	
ひじきの和風サラダ		もろの煮魚		なすのみそ田楽		コロッケ		蟹巻き卵	
マーボー白菜		中華炒め				だいこんきんぴら		山形の芋煮風	
				ほくほく煮		1			
漬物		かぼちゃのサラダ		和え物		ブロッコリーのけずり和え		ほうれん草ときのこの和え物	
黒糖ゼリー		わさび和え		漬物		キャベツの浅漬け		スイートポテト	
バームクーヘン		浅漬け		抹茶ババロア		フルーツヨーグルト		フルーツ(柿)	
1				フルーツ(りんご)		丸ぼうろ		X1017	
1		l フルーツ(バナナ)						l .	
		フルーツ(バナナ)		(9/00)		74147.5			
of H (H)		せんべい						00 日 (人)	
25日 (月)	0001 1	せんべい 26日 (火)	CO 41 1	27日 (水)	0011 1	28日 (木)	7071 1	29日 (金)	7101 1
御飯	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯	694kcal	27日 (水) 御飯	621kcal	28日 (木) ハヤシライス	707kcal	御飯	710kcal
御飯味噌汁	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ	707kcal	御飯中華スープ	710kcal
御飯	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯	694kcal	27日 (水) 御飯	621kcal	28日 (木) ハヤシライス	707kcal	御飯	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 コーンサラダ	668kcal	世んべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん 海薬サラダ	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮	668kcal	せんべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 コーンサラダ いんげんのごま和え	668kcal	世んべい  26日 (火)  御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ 三色豆	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん 海藻サラダ チンゲン菜の煮浸し	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう ブッセ	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え 浅漬け	710kcal
御飯 味噌汁 さばの照焼き チキンナゲット なすと玉葱のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 コーンサラダ	668kcal	世んべい 26日 (火) 御飯 野菜スープ 鶏肉のゆず味噌焼き 豆腐ともやしのチャンプルー スパゲティナポリタン ポテトサラダ ミニオムレツ	694kcal	27日 (水) 御飯 すまし汁 回鍋肉 白身魚のフライ 大根のそぼろ煮 卵豆腐のしょうがあん 海薬サラダ	621kcal	28日 (木) ハヤシライス コンソメスープ はんぺんフライ 卵ロール コンソメ炒め 大根サラダ 甘らっきょう	707kcal	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 魚の塩麹漬け焼き 和風マカロニソテー 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え	710kcal