## 献立表

2024年09月 こじか福祉会 乳児食

П			## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	. 2吋もかつ)		10世間もみつ	1			
/	献 立 名	熱と力になるもの	材料名(昼食	* 3時の(9 ブ) 体の調子を整えるもの	調味料	1.2才朝おやつ   午後おやつ	栄	養	価	
曜		素にといてなるもの	国で図る場でなのもの	日曜日	可以不不升	干板のやフ				
02	ごはん	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、米み	バナナ、ぶどう濃縮果汁、	かつお・昆布だし汁、しょ	むらさきいもせんべい	エカルキ	<u> </u>	ı	kool
	下のの香味焼き		そ(淡色辛みそ)、米みそ   (赤色辛みそ)	大根、れんこん、ほうれん そう、かぼちゃ、水菜、ね	うゆ、酢、おろし生姜	ぶどうゼリー	4			
				ぎ、ひじき、わかめ (生)、コーン缶、かんて			たんぱく			
	水菜とひじきの和風サラダ			ん、にんにく		バナナ	脂	質 1	4.1	g
_	みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、さつまいも、		なし きゅうり 1会 エ	かつむ。日本だしは、しょ	牛乳				
03	ごはん	三温糖、油、ひまわり油	米みそ(淡色辛みそ)、米	なし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃ	うゆ、本みりん、塩(並	豆乳クッキー	エネルキ			
_	鶏肉と根菜の煮物		みそ(赤色辛みそ)	く、たけのこ、りんご、さ やえんどう	温)	さつま芋とリンゴのケーキ	たんぱく	(質 2	0.0	g
火	きゅうりの塩もみ					なし	脂	質 1	6.3	g
$\smile$	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)					牛乳				
04	ごはん	米、小麦粉、三温糖、マー ガリン、ショートニング、	牛乳、かれい、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛み	ほうれんそう、キウイフ ルーツ、なす、玉ねぎ、ト	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ (うすくち) 、しょう	ひこうきビスケット	エネルキ	<del>-</del> - 5	43 h	kcal
_	白身魚のきのこあんかけ	片栗粉、砂糖、ごま	そ)、バター、米みそ(赤 色辛みそ)、魚油			たべっ子動物ビスケット	たんぱく	(質っ	31	g
水	ほうれん草の白和え		_ , ,, ,, ,,,,,,	いたけ、干ししいたけ、生 姜		キウイフルーツ	脂	質 <sub>1</sub>		
_	みそ汁(なす・豆苗)			_		牛乳		· ·	0.0	
_	ホットドッグ	ロールパン、生中華めん、	鶏がらスープ、ウイン	オレンジ、大根、人参、	酢、ケチャップ、コンソ	むらさきいもせんべい	エネルキ	= _ ,	75 k	kcal
	ピクルス	三温糖、ひまわり油、ごま油	7-,400	キャベツ、ほうれんそう、 黄ピーマン、ねぎ、玉ね	へ、しょうゆ、良塩		たんぱく			
	具沢山スープ			ぎ、きゅうり、セロリー、 もやし、トウミョウ、えの		ほうじ茶	脂			
	オレンジ			きたけ、コーン缶			110	質 1	8.3	5
_		米、焼ふ、くり、三温糖、	調製豆乳、凍り豆腐、大豆	バナナ、人参、オクラ、し	かつお・昆布だし汁、しょ	 豆乳クッキー		J.		lan - 1
	栗ごはん	黒ごま	粉、あずき (ゆで)	いたけ、みつば、かんて ん、ほうれんそう、こんぶ	うゆ、本みりん、塩(並		エネルキ			
	高野豆腐の煮物			(だし用)		和風パフェ	たんぱく			
金	すまし汁(麩・三つ葉)					ほうじ茶	脂	質 1	2.7	g
$\overline{}$		NA ALITHUR THE NA	U.S. 07-1-(1-1-) 07-1-(1-5							
07	ごはん	米、小麦粉、砂糖、油、 ショートニング、ココナッ ツパウダー	午乳、豚肉(もも)、豚肉(はら)、米みそ(淡色辛み	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人		ひこうきビスケット	ď			
_	豚肉のスタミナ炒め	ツハワター	そ)、米みそ(赤色辛み そ)、脱脂粉乳	参、えのきたけ、ねぎ、に ら、生姜、にんにく		サブレ	たんぱく	(質 1	8.4	g
土	いんげんのお浸し					グレープフルーツ	脂	質 1	6.2	g
_	みそ汁(ねぎ・えのき)					牛乳				
				日曜日						
09	ごはん	米、三温糖、砂糖、ひまわり油	さけ、牛乳、鶏肉(胸皮な し)、油揚げ、大豆(ゆ	バナナ、かぼちゃ、オク ラ、人参、玉ねぎ、干しし	かつお・昆布だし汁、本み りん、しょうゆ、塩(並	むらさきいもせんべい	エネルキ	= - <sub>4</sub>	.58 F	kcal
_	鮭の塩焼き		で)、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み	いたけ、みかん缶、なめ こ、切り干し大根、かんて	塩)	牛乳寒天	たんぱく	(質っ	32	g
月	切り干し大根の煮物		₹)	ん、生姜		バナナ	脂		3.9	
_	みそ汁(鶏肉・なめこ・玉ねぎ)					ほうじ茶			<i>.</i>	
10	ドライカレー	米、じゃがいも、植物油	豚ひき肉、牛乳、生クリー	玉ねぎ、りんご、人参、レ タス、赤ピーマン、黄ピー		豆乳クッキー	エネルキ	- F	:21 k	kcal
	グリル野菜	脂、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、ひまわり油、で	(乳脂肪)	マン、グリンピース、干し			たんぱく			
	レタススープ	ん粉(米)		ぶどう		りんご	脂		6.3 8.0	
						ほうじ茶	מונו	₹ 1	8.0	Д
4.4	ごはん		牛乳、鶏もも肉、無塩バ	オレンジ、もやし、ねぎ、		ひこうきビスケット	<b>ナ</b> カ □ →		1	4001
		三温糖、ひまわり油	ター、豆乳、大豆粉	わかめ(生)、人参、きゅうり、干ししいたけ、しめ			·Q			
	油淋鶏			じ、生姜			たんぱく			
水	もやしの中華サラダ					オレンジ	脂	質 2	1.5	g
$\overline{}$	わかめスープ				I	牛乳	1			
	i . ———————————————————————————————————	マカロニ・フパゲー・	井回 がこつい 無告が	たし 人会 エケギ ヒュ	自がただしは し・ミ体					kcal
12	きのこスパゲティー	マカロニ・スパゲティー、 さつまいも、砂糖、ひまわ		なし、人参、玉ねぎ、とう もろこし、しめじ、小松	  鳥がらだし汁、しょうゆ、  コンソメ	むらさきいもせんべい	4	_		
	きのこスパゲティー スティック野菜			もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、		むらさきいもせんべい スイートポテト	エネルキたんぱく	_		
_		さつまいも、砂糖、ひまわ		もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア			4	_	1.1	g
_	スティック野菜	さつまいも、砂糖、ひまわ		もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、		スイートポテト	たんぱく	質 2	1.1	g
<ul><li>木</li></ul>	スティック野菜 小松菜スープ	さつまいも、砂糖、ひまわ	ター、バター	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり		スイートポテト	たんぱく	、質 <sub>2</sub> 質 <sub>1</sub>	1.1 6.1	රු රු
<ul><li>木</li><li>)</li></ul>	スティック野菜 小松菜スープ なし	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、す	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレープフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ リー、ギャベツ、しいた	コンソメかつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳	たんぱく 脂	質 2 1 5	1.1 6.1	g g kcal
(木)	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、す	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ (淡 色辛みぞ)、米みそ (赤色	もろこし、しめじ、小松 菜、まいだけ、グリーンア スパラガス、えのきだけ、 えだまめ、焼きのり グレープフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ	コンソメかつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳 豆乳クッキー	たんぱく 脂 エネルキ	質質 5 1	1.1 6.1 617 7.3	g g kcal
(木) 13 (金	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、す	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ (淡 色辛みぞ)、米みそ (赤色	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレーブフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ リー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ	コンソメかつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳 豆乳クッキー 抹茶蒸しパン	たんぱく 脂 エネルキ たんぱく	質質 5 1	1.1 6.1	g g kcal
(木) 13(金)	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショー	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みぞ)、米みそ(赤色 辛みぞ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米	もろこし、しめじ、小松 まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレーブフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ リー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	たんぱく 脂 エネルぱく 脂 脂	で 質 質 一 質 質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.1 6.1 617 7.3 7.9	g g kcal g
(木) 13 (金) 14	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき) ごはん	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショー	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みぞ)、米みそ(赤色 辛みぞ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレーブフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ リー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶  ひこうきビスケット	たんぱく エネルぱく エんぱく エんぱく	で 質 質 一 質 質 一 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1	1.1 6.1 6.7 7.3 7.9	g kcal g g kcal
(木)13(金)14(	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき) ごはん 鶏肉の照り焼き	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひ	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(ぶ色 辛みそ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、米み	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレープフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブリー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜 オレンジ、しいたけ、もや し、人参、スナップえんど	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶 ひこうきビスケット <sup>果かぼちゃとさつまいものクッキー</sup>	たんぱく エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ	で 質 質 質 質 質 質 質 し 質 質 し の の の の の の の の の の の の の	1.1 6.1 7.3 7.9	g g kcal g g kcal
(木) 13(金) 14(土	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁 (かぼちゃ・あさつき) ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひ	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(ぶ色 辛みそ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、米み	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレープフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブリー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜 オレンジ、しいたけ、もや し、人参、スナップえんど	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶  ひこうきビスケット <sup>東かぼちゃとさつまいものクッキー</sup> オレンジ	たんぱく エネルぱく エんぱく エんぱく	で 質 質 一 質 質 一 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1	1.1 6.1 7.3 7.9	g kcal g g kcal
(木) 13(金) 14(土	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき) ごはん 鶏肉の照り焼き	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひ	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(ぶ色 辛みそ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、米み	もろこし、しめじ、小松 菜よいたけ、グリーンア 菜パラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレーブフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブロッコ リー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜 オレンジ、しいたけ、もや し、人参、スナップえんど う、水菜、かぼちゃ、生姜	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶 ひこうきビスケット <sup>果かぼちゃとさつまいものクッキー</sup>	たんぱく エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ	で 質 質 質 質 質 質 質 し 質 質 し の の の の の の の の の の の の の	1.1 6.1 7.3 7.9	g g kcal g g kcal
(木) 13(金) 14(土	スティック野菜 小松菜スープ なし ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁 (かぼちゃ・あさつき) ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら	さつまいも、砂糖、ひまわり油  米、小麦粉、砂糖、油、すりごま  米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひ	ター、バター 焼き豆腐、豚肉(ばら・脂 身付)、牛乳、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(ぶ色 辛みそ) 牛乳、鶏もも肉、豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、米み	もろこし、しめじ、小松 菜、まいたけ、グリーンア スパラガス、えのきたけ、 えだまめ、焼きのり グレープフルーツ、かぼ ちゃ、人参、ブリー、キャベツ、しいた け、ねぎ、あさつき、うめ 調味漬、生姜 オレンジ、しいたけ、もや し、人参、スナップえんど	コンソメ かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょ	スイートポテト 牛乳  豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶  ひこうきビスケット <sup>東かぼちゃとさつまいものクッキー</sup> オレンジ	たんぱく エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ	で 質 質 質 質 質 質 質 し 質 質 し の の の の の の の の の の の の の	1.1 6.1 7.3 7.9	g g kcal g g kcal

В	±± ± 2		材料名(昼食	<ul><li>3時おやつ)</li></ul>		1.2才朝おやつ	224	<b>+</b>	/=	
曜	献 立 名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	木	養	1Ш	0
17	お月見うどん	ゆでうどん、さつまいも、 小麦粉、砂糖、三温糖、油	鶏もも肉、卵、あずき(ゆ で)	りんご、しめじ、ねぎ、人 参、かぼちゃ(ゆで)、さ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん	豆乳クッキー	エネル=	۴ – ´	482	kcal
_	さつまいものレモン煮			やえんどう、レモン		お月見まんじゅう	たんぱく	〈質.	17.5	g
火						りんご	脂		14.9	
)						ほうじ茶				
18	ごはん	米、小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛み	ほうれんそう、れんこん、 キウイフルーツ、なす、玉	うゆ (うすくち) 、しょう	ひこうきビスケット	エネル=	ギー。	459	kcal
_	白身魚のきのこあんかけ		そ)、ベーコン、米みそ (赤色辛みそ)	ねぎ、トウミョウ、しめ じ、えのきたけ、まいた	ゆ、食塩、本みりん	れんこんナゲット	たんぱく	く質	23.3	g
水	ほうれん草の白和え			け、人参、しいたけ、干し しいたけ、生姜		キウイフルーツ	脂	質.	14.0	g
)	みそ汁(なす・豆苗)					牛乳				
19	食パン	米、食パン、じゃがいも、 三温糖、ひまわり油	豚肉(ロース)	オレンジ、ブロッコリー、 玉ねぎ、トマト、マッシュ	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、コンソ	むらさきいもせんべい	エネル=	۴ – ¸	492	kcal
_	ポークチャップ			ルーム、ピーマン、しそ、 コーン缶	メ、食塩	ゆかりおにぎり	たんぱく	〈質	19.5	g
木	ブロッコリーサラダ					オレンジ	脂	質.	13.2	g
)	コーンスープ					ほうじ茶				
20	栗ごはん	米、焼ふ、くり、三温糖、 黒ごま	調製豆乳、凍り豆腐、大豆 粉、あずき(ゆで)	バナナ、人参、オクラ、し いたけ、みつば、かんてん	うゆ、本みりん、塩(並	豆乳クッキー	エネル=	ř – ,	506	kcal
_	高野豆腐の煮物			(粉)、ほうれんそう、こ んぶ (だし用)	塩)	和風パフェ	たんぱく	く質	22.7	g
金	すまし汁(麩・三つ葉)					ほうじ茶	脂	質 .	12.7	g
$\overline{}$										
21	ごはん	米、小麦粉、砂糖、油、 ショートニング、ココナッ	ら)、米みそ(淡色辛み	グレープフルーツ、キャベ ツ、いんげん、玉ねぎ、人		ひこうきビスケット	エネル=	ドー、	480	kcal
_	豚肉のスタミナ炒め	ツパウダー	そ)、米みそ(赤色辛み そ)、脱脂粉乳	参、えのきたけ、ねぎ、に ら、生姜、にんにく		サブレ	たんぱく	〈質	18.4	g
土	いんげんのお浸し					グレープフルーツ	脂	質.	16.2	g
)	みそ汁 (ねぎ・えのき)					牛乳				
				日曜日						
				振替休日						
24	ドライカレー	脂、グラニュー糖、ぶどう	豚ひき肉、牛乳、生クリーム(乳脂肪)	玉ねぎ、りんご、人参、レ タス、赤ピーマン、黄ピー	鳥がらだし汁、カレール ウ、コンソメ、しょうゆ、	豆乳クッキー	エネル=	۲ – į	534	kcal
_	グリル野菜	糖・精製、ひまわり油、で ん粉 (米)		マン、グリンピース、干し ぶどう	食塩	味しらべせんべい	たんぱく	〈質	16.3	g
火	レタススープ					りんご	脂	質 .	18.0	g
$\smile$						ほうじ茶				
25	ごはん	米、米粉、砂糖、片栗粉、 三温糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バ ター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、 わかめ(生)、人参、きゅ		ひこうきビスケット	エネル=	ドー(	525	kcal
_	油淋鶏			うり、干ししいたけ、しめ じ、生姜		どんぐりクッキー	たんぱく	〈質	18.8	g
水	もやしの中華サラダ					オレンジ	脂	質	21.5	g
$\overline{}$	わかめスープ					牛乳				
26	ごはん	米、さつまいも、砂糖、ひ まわり油	し)、油揚げ、大豆(ゆ	人参、玉ねぎ、干ししいた	りん、しょうゆ、塩(並	むらさきいもせんべい	エネル=	ř – į	504	kcal
_	鮭の塩焼き		で)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、米みそ	け、なめこ、切り干し大 根、生姜	塩)	スイートポテト	たんぱく	〈質	25.0	g
木	切り干し大根の煮物		(赤色辛みそ)			なし	脂	質.	11.7	g
	みそ汁(鶏肉・なめこ・玉ねぎ)					牛乳				
27	ごはん	米、三温糖、砂糖、すりごま	ら・脂身付)、米みそ(淡	グレープフルーツ、かぼちゃ、人参、ブロッコ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん	豆乳クッキー	エネル=			
_	肉豆腐		色辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	け、ねぎ、みかん缶、あさ		牛乳寒天	たんぱく	〈質.	16.6	g
金	きゃべつとブロッコリーの梅サラダ			つき、うめ調味漬、かんて ん、生姜		グレープフルーツ	脂	質.	18.3	g
$\overline{}$	みそ汁(かぼちゃ・あさつき)					ほうじ茶				
	ごはん	トニング、さつまいも、ひ	みそ(淡色辛みそ)、米み	オレンジ、しいたけ、もやし、人参、スナップえんど		ひこうきビスケット				
_	鶏肉の照り焼き	まわり油、ごま	そ(赤色辛みそ)	う、水菜、かぼちゃ、生姜		栗かぼちゃとさつまいものクッキー	たんぱく	〈質.	18.7	g
土	人参のきんぴら					オレンジ	脂	質	20.1	g
)	みそ汁(もやし、水菜)					牛乳				
		N/ Tilville See	<b>井町 85か/ラーフ 37</b> 5	日曜日	hot Bath II i					
30	ごはん	米、砂糖、油		バナナ、ぶどう濃縮果汁、 大根、れんこん、ほうれん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい	8			
_	豚肉の香味焼き		(赤色辛みそ)	そう、かぼちゃ、水菜、ねぎ、ひじき、わかめ		ぶどうゼリー	たんぱく			
月	水菜とひじきの和風サラダ			(生)、コーン缶、かんて ん、にんにく		バナナ	脂	質 .	14.1	g
$\smile$	みそ汁(大根・わかめ)					牛乳	<u> </u>			
Щ				<u> </u>	I	<u> </u>	<u>.                                    </u>			-