			/ 4 ~	アつコー	6017	其宅配	門八上七	×		※表示は1食分	C 9
(a) □ □		5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
弁 当	l ス	豚肉ときのこのオ	オイスター煮	チーズインハン	ンバーグ	赤魚の照焼き		豚肉の生姜炒め	b	 鶏肉の八二一▽	
献立「白ご		大根とベーコンのコ			大豆の甘辛炒め		トサラダ	鶏ミンチのチャ		★ じゃが芋のマ	
じきご飯		三色ピーマンのき		ブロッコリーの		切干大根煮		かぼちゃの白和		玉葱とツナの	
している		人参のおひたし	2,000	いんげんのゆた		人参とコーンの	カグラッセ		つのチリソース	甘辛ごぼう	1724/11
良県産び		白ご飯(228kcal.))	白ご飯(228kc		ひじきご飯(22		白ご飯(228kc		白 子 ご 飯 (228kg	-al)
を使用し [*] す。		` '		ПС ВХ (220 RC		0 0 E C BX (22	,	□CBX(220KC	ui. <i>)</i>	ПСЖ(220K	T
週平均	471	アレルギー源: か : 分	麦・卵・乳成	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	えび・小麦・卵・ 乳成分・(かに)	アレルギー源:	えび・小麦・卵	アレルギー源:	小麦・卵・乳成 分
エネルギー	Kcal	総エネルギー:	417 kcal	総エネルギー:	538 kcal	総エネルギー:	405 kcal	総エネルギー:	465 kcal	総エネルギー:	528 kcal
週平均	224	塩分:	2.6 g	塩分:	2.3 g	塩分:	3.5 g	塩分:	1.7 g	塩分:	1.6 g
塩分	2.3 g	5月19日(人	月)	5月20日	1(火)	5月21日	l(水)	5月22日	l(木)	5月23日	3(金)
$\overline{}$		豚肉ときのこのオ	tイスター煮	チーズインハン	ンバーグ	赤魚の照焼き		豚肉の生姜炒め	þ	鶏肉の八二一マ	? スタードソース
お		肉団子のトマトン	ノース	厚揚げのカレー	ーあんかけ	茄子のはさみ抜	易げ	しゅうまい		牛肉のしょう	が焼き
か	⊐	大根とベーコンのコ	1ンソメスープ	さつまいもとス	大豆の甘辛炒め	★ 高菜入りポテ	トサラダ	鶏ミンチのチャ	ァプチェ	★ じゃが芋のマ	ヨネーズ和え
ず	- 1	★ 小松菜のゴママヨ	ヨサラダ	ブロッコリーの	のみそ和え	切干大根煮		かぼちゃの白和	口え	玉葱とツナの	洋風煮
9	ス	三色ピーマンのき	きんぴら	きゅうりと油排	易げの酢の物	人参とコーンの	のグラッセ	なすのオランク	ダ煮	★ わかめのごま	ドレッシング
		人参のおひたし		いんげんのゆた	かり和え	ほうれん草と村	# 草の辛子和え	もやしとちくね	つのチリソース	甘辛ごぼう	
週平均	384	アレルギー源: 小!	丰、卵、型 成分	フレルギー酒・	小麦・卵・乳成分	アレルギー源:	えび・小麦・	アレルギー源:	えび・小麦・	アレルギー源:	小麦・卵・乳成
エネルギー	Kcal		支、初、 子 0成刀		小麦、奶、和瓜刀		卵・乳成分		卵・乳成分		分・(えび・かに)
週平均	3.0 g	総エネルギー:	347 kcal	総エネルギー:	395 kcal	総エネルギー:	327 kcal	総エネルギー:	408 kcal	総エネルギー:	443 kcal
塩分	ر	塩分:	3.3 g	塩分:	3.3 g	塩分:	3.0 g	塩分:	2.8 g	塩分:	2.7 g
		5月19日(人	月)	5月20日	l(火)	5月21日	l(水)	5月22日	l(木)	5月23日	3(金)
お		牛肉といんげんの	D炒め物	ポークケチャッ	ップ	チキンソテー		豆腐ハンバーグの	のゆず醤油ソース	揚げ餃子の中	華風
か	_	ミートオムレツ		とうもろこしこ	コロッケ	豚肉のねぎ塩炊	少め	えびの中華あん	しかけ	たらの甘酢あ	んかけ
ず	1	大根とベーコンのコ	コンソメスープ	さつまいもとス	大豆の甘辛炒め	★ 高菜入りポテ	トサラダ	鶏ミンチのチャ	ァプチェ	★ じゃが芋のマ	ヨネーズ和え
小	ス	★ 小松菜のゴママヨ	ヨサラダ	いんげんのゆた	かり和え	ほうれん草とホ	(性質の辛子和え	もやしとちくれ	つのチリソース	甘辛ごぼう	
週平均	332	アレルギー源: 小!	麦・卵・乳成		小事	アレルギー源:	小麦・卵・乳成	アレルギー源:	えび・小麦・	アレルギー源:	小事,卵
エネルギー	Kcal	分	•		7.52) D/D-1 ////.	分) D) D 11/1.	卵・乳成分		3.52 . 36
週平均	2.1 g	総エネルギー:	301 kcal	総エネルギー:	345 kcal	総エネルギー:	359 kcal	総エネルギー:	304 kcal	総エネルギー:	349 kcal
塩分	Z.:1 9	塩分:	1.7 g	塩分:	1.9 g	塩分:	2.3 g	塩分:	2.7 g	塩分:	2.1 g
)								
		5月19日(人	月)	5月20日	1(火)	5月21日	(水)	5月22日	(木)	5月23E	3(金)
		あじのさんが焼き		5月20日 プルコギ風牛肉		5月21日 マスの塩焼き	l(水)	5月22 日 豚肉とごぼうの	` ,		3(金) ビスク風ソース
彩			<u> </u>	プルコギ風牛肉		マスの塩焼き			の中華味噌炒め		・・・ ビスク風ソース
彩		あじのさんが焼き	す ツケ	プルコギ風牛 り ブロッコリー 8	肉の炒め物	マスの塩焼き	・・・ 図み揚げ天	豚肉とごぼうの	の中華味噌炒め	白身フライの 豚肉の高菜炒	・・・ ビスク風ソース
菜		あじのさんが焼き すき焼き風コロッ	ァ ッケ え	プルコギ風牛 り ブロッコリー 8	肉の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包	込み揚げ天 -コン炒め	豚肉とごぼう の たこ団子の煮物	の中華味噌炒め	白身フライの 豚肉の高菜炒	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物
菜 御		あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え	き ツケ え 少め煮	プルコギ風牛 ፆ ブロッコリー & マカロニのミ-	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉む ほうれん草べ-	型み揚げ天 −コン炒め ピリ辛炒め	豚肉とごぼう の たこ団子の煮物 玉子焼	D中華味噌炒め 勿	白身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物
菜	ı	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒	ッケ え ひめ煮 学のおひたし	プルコギ風牛 ブロッコリー る マカロニのミ- ほたて風味フラ	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし	マスの塩焼き 豆腐のひき肉を ほうれん草べ- 竹輪と野菜のも	型み揚げ天 - コン炒め - リ辛炒め いか和え	豚肉とごぼう の たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし	白身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ	ビスク風ソース め インナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮
菜 御	コース	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメン	が え が が が が が が が か が か が か が か が か か か か	プルコギ風牛 ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草べ- 竹輪と野菜のも いんげんのおか	型み揚げ天 -コン炒め ピリ辛炒め いか和え	豚肉とごぼうの たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらず	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし Dグラッセ	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ガロッコリーとか	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物
菜 御	ı	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾	が え が が が が が が が か が か が か が か が か か か か	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草べ- 竹輪と野菜のもいんげんのおか 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで	型み揚げ天 - コン炒め ピリ辛炒め いか和え め と玉子のサラダ	豚肉とごぼう の たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらす 人参とコーンの ★ さつま芋とレー	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし Dグラッセ ーズンのサラダ	白身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物
菜 御	ı	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け	が え が が が が が が が か が か が か が か が か か か か	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子る ★ 千切りポテトサ ★ うぐいす豆	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のもいんげんのおた 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん	型み揚げ天 - コン炒め ピリ辛炒め いか和え め と玉子のサラダ	豚肉とごぼうのたこ団子の煮料玉子焼糸昆布の煮物小松菜としらず人参とコーンの★ さつま芋とレー★ 白菜と梅の和え	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし Dグラッセ ーズンのサラダ	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらら ★ 大根と海藻の ★ 広島菜漬け	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物
菜 御 膳	ス	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け	サッケ え 少め煮 幹のおひたし マの甘辛炒め ず	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトセ ★ うぐいす豆	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし とじ サラダ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉の ほうれん草ベー 竹輪と野菜のし いんげんのおか 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーの ★ 千切りたくあん	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ ん漬け	豚肉とごぼう の たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらす 人参とコーンの ★ さつま芋とレー	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし Dグラッセ ーズンのサラダ え物	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウイ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらら	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ
菜 御膳 週平均	 ス 471 Kcal	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け	サッケ え 少め煮 幹のおひたし マの甘辛炒め ず	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子る ★ 千切りポテトサ ★ うぐいす豆	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし とじ サラダ 卵・乳成分・小	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のもいんげんのおた 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ ん漬け	豚肉とごぼうのたこ団子の煮料玉子焼糸昆布の煮物小松菜としらず人参とコーンの★ さつま芋とレー★ 白菜と梅の和え	D中華味噌炒め 勿 すのおひたし Dグラッセ ーズンのサラダ え物	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらら ★ 大根と海藻の ★ 広島菜漬け	ビスク風ソース め インナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小
菜 御膳 週平均 エネルギー	 ス 471	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け アレルギー源: 卵麦	で 対 が を が が が が が が が が で の は で の は で の は で の は で が が で の は で が で が で が が が が が が が が が が が が が	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトセ ★ うぐいす豆 アレルギー源:	対の炒め物 とエビの炒め物 トソース和え ライ たしじ サ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	マスの塩焼き 豆腐のひき肉食 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のも いんげんのおか 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ ん漬け 卵・乳成分・小 麦	豚肉とごぼう のたこ団子の煮物 たこ団子の煮物 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	P中華味噌炒め か すのおひたし カグラッセ ーズンのサラダ え物 卵・乳成分・小 麦	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとな もやしとにらい ★ 大根と海藻の・ ★ 広島菜漬け アレルギー源:	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 かにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小 麦・えび・かに
菜御膳。週ャルギー週上・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール	イ71 Kcal 3.3 g	あじのさんが焼き すき焼き風コロッ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒 ほうれん草と蒲鉾 こんにゃくとメン・ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け アレルギー源: 卵麦	サッケ え りか煮 年のおひたし マの甘辛炒め ブ ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトサ ★ うぐいす豆 アレルギー源:	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし と サラダ 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 449 kcal 3.4 g	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおか 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源:	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ 心漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g	豚肉とごぼう のたこ団子の煮料 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらず 人参とコーンの ★ さつま芋とレー ★ 白菜と梅の和ラ	かけませい できます できます できませい こう はい こう ない こう こう ない こう	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウイ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらの ★ 太根と海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源:	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 503 kcal 3.7 g
菜御膳 週ネルッツ塩 メ	イ71 Kcal 3.3 g お か	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草と蒲鉾こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラク ★ しば漬け アレルギー源: 卵麦	を カケ え かめ煮 年のおひたし マの甘辛炒め ブ ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトセ ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	対の炒め物 とエビの炒め物 - トソース和え ライ たし と サラダ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおた 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 塩分: 5月21日	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ 心漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g	豚肉とごぼう のたこ団子の煮料 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらず 人参とコーンの ★ さつま芋とレー ★ 白菜と梅の和コ アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	かけませい できません かいっぱ できませい できませい できませい できません できません できません かい できません できません できません できません かい できません できません できません できません できません できません しゅう はい できません しゅう	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらら ★ 大根と海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23 F	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 いにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 503 kcal 3.7 g
菜御膳	1 ス 471 Kcal 3.3 g お か ず	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草と蒲鉾こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラタ ★ しば漬け アレルギー源: 第ま を選エネルギー: 塩分:	を カケ え かめ煮 幹のおひたし マの甘辛炒め ブ ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトサ ★ うぐいす豆 アレルギー源: 塩分: 塩分:	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ライ たし とじ サラダ 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 449 kcal 3.4 g	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおた 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 塩分: 5月21日	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ ん漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g	豚肉とごぼうのたこ団子の煮料 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらず 人参とコーンの ★ さつま芋とレー ★ 白菜と梅の和 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月22日	かけませい できます できます できませい アン・ス・マース しゅう マイス しゅう マイス しゅう	白身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらら ★ 大根と海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23 F	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ煮 かにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小麦・えび・かに 503 kcal 3.7 g
菜御膳 週ネ週塩 メイン サカー たつぷ	イ71 Kcal 3.3 g お か	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草と蒲鉾こんにゃくとメンジメリカーンサラクメリカーンサラクタストリー・ 塩分: ち月19日(人ハニーマスタート	を ウケ え ゆめ煮 年のおひたし マの甘辛炒め ブ ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ドチキン 5ぎり揚げ	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトナ ★ うぐいす豆 アレルギー源: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢は	対の炒め物 とエビの炒め物 - トソース和え うけし と け ・ N 成分・小 麦・えび・かに - 449 kcal 3.4 g - 3.4 g - 5んかけ - 曾炒め	マスの塩焼き 豆腐のひき肉は ほうれん草ベー 竹輪と野菜のはいんげんのおか 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中野	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か と玉子のサラダ ん漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g	豚肉とごぼうのたこ団子の煮物	中華味噌炒め か すのおひたし かグラッセ ーズンのサラダ え物 卵・乳成分・小 麦 409 kcal 2.9 g	自身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウイ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにら。 ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23日	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこ素 かにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
菜御膳	1 ス 471 Kcal 3.3 g お か ず	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草と浦鉾こんにゃくとメンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	を が が が が が が が ・ れの が ・ ・ れの が ・ ・ ・ れの が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プルコギ風牛P ブロッコリー マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子 * 千切りポテト* * うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢 鶏と野菜の味噌	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ラ に じ ヴ ・ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおかれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中町 枝豆入りしんし	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か 玉子のサラダ 心漬け 卵・乳成分・小麦 494 kcal 2.9 g	豚肉とごぼうのたこぼうのたこ団子の煮物	かけませい できません かっぱい できません かいっぱい できません かいっぱい できません できません かいっぱい できません アン・コング ログ・ス・ファイン はいません アン・ファイン はいまま しょう アン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしとにらの ★	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこま かにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小麦・えび・かに
菜御膳 週ネ週塩 メイン サカー たつぷ	ス 471 Kcal 3.3 g か ず コ	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別ほうれん草とメン・ ** リナコーンサラタ ** しば漬け アレルギー源: 塩分: 塩分: 5月19日(人 ハニーマスタード 金平ごぼうれん草 ツナコーンサラタ ** ツナコーンサラタ	を が が が が が が が ・ れの が ・ ・ れの が ・ ・ ・ れの が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラー 小松菜の煮びた もち麩の玉子 と ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢が 鶏と野菜の味噌 チンゲン菜の鈴	対の炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え ラ に じ ヴ ・ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	マスの塩焼き 豆腐のひき肉は ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおかれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中 枝豆入りしんし 糸こんにゃくの カリフラワーで	型み揚げ天 ーコン炒め いか和え か 玉子のサラダ 心漬 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g I(水) 車オイスター炒め かたらこのサラダ	豚肉とごぼうのたこでである。 たこけの煮物	かけませい できません かっぱい できません かいっぱい できません かいっぱい できません できません かいっぱい できません アン・コング ログ・ス・ファイン はいません アン・ファイン はいまま しょう アン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	自身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしと海藻の・ ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23E ミックスフライ (豚のチま揚げ と・ 大根と海藻の・ ** 大根と海藻の・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこま かにかまのスープ煮 の炒め物 香味サラダ 卵・乳成分・小麦・えび・かに
菜御膳 増出 メイン 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	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草とメンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	を かか え がか がか がか がい ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手キン うぎり揚げ コン炒め	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子と ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢な 鶏と野菜の味噌	対の炒め物 とエピック かけ で	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のじいんげんのおれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーの ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし 糸こんにゃくの	型み揚げ天 ーコン炒め いか和え か 玉子のサラダ 心漬 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g I(水) 車オイスター炒め かたらこのサラダ	豚肉とごぼうのたこぼうのたこ団子の煮物	中華味噌炒め か すのおひたし か が サラダ え物	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとな もやしとにらい ★ 太根と海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23日 ミックスフライ (豚のチリコン) さつま揚げとん	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらスープ の炒め物 香味サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ヤルギョウ たつぷり 均	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別ほうれん草とメン・ ** リナコーンサラタ ** しば漬け アレルギー源: 塩分: 塩分: 5月19日(人 ハニーマスタード 金平ごぼうれん草 ツナコーンサラタ ** ツナコーンサラタ	を かか え がか がか がか がい ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手キン うぎり揚げ コン炒め	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラー 小松菜の煮びた もち麩の玉子 と ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢が 鶏と野菜の味噌 チンゲン菜の鈴	対の炒め物 とエピックス和え ラ た と け が が で が か が で が か が に が が が で が が で が が が で が が が で が が が で が が が が が が が が が が が が が が が が が が が か が	マスの塩焼き 豆腐のひき肉は ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおかれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中 枝豆入りしんし 糸こんにゃくの カリフラワーで	型み揚げ天 ーコン炒め いか和え か 玉子のサラダ 心漬 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g I(水) 車オイスター炒め かたらこのサラダ	豚肉とごぼうのたこでである。 たこけの煮物	中華味噌炒め か すのおひたし か が サラダ え物	自身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしと海藻の・ ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23E ミックスフライ (豚のチま揚げ と・ 大根と海藻の・ ** 大根と海藻の・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ビスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらスープ の の
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネーツ サカ たつぷり 均ギ	ス 471 Kcal 3.3 g おかずコース 418	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別ほうれん草とメン・・ ★ しば漬け アレルギー源: 塩分: 塩分: 5月19日(人 ハニーマスタード 金平では、カウラクリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	を かかま かかま かかま かかま かかま ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手キン うぎり揚げ コン炒め ブ	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラー 小松菜の煮びた もち麩の玉子 る ★ 千切りポテトセ ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢が 鶏と野菜の味味 チンゲン菜の金 ★ 千切りポテトセ アレルギー源:	対の炒め物 とエピックス和えます。	マスの塩焼き 豆腐のひき肉は ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおかれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし 糸こんにゃくの ナカリフラワーで アレルギー源:	型み揚げ天 ーコン炒め いか和え か 玉子け ・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g 【(水) 車オイスター炒め かた子ののサラグ かた子ののサラグ	豚肉とごぼうの たこびすの煮料 玉子焼 糸足布の煮物 小松をとコーンの ★ 白菜と梅の和 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: ち月22E 豚肉のハヤシ: 生姜メンチカ! 竹キャベツとセロアレルギー源: アレルギー源: カリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中華味噌炒め か すのおひたし か ブンのサラダ え物 明・乳成分・小 麦 409 kcal 2.9 g	自身フライの 豚肉の高菜炒。 キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もやしと海藻の・ ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23E ミックスフライ(豚のつまま揚げと、 大根と海藻の・ フレルギー源:	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらスープ の か が が が が が が が が が が が が が が が が が が
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネ週塩 マル平分 たつぷり 均ギ均分	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別ほうれん草とメンジ ** リナコーンサラタ ** しば漬け アレルギー源: 塩分: ** 塩分: ** タナコーン・ ** タナコーン・ ** 塩分: ** カーマスタード金ほうれんラクリカーでは、カーン・ ** カーン・ ** カー・	を かかま かかま かかま かかま かかま ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・チキン きぎり揚げ コン炒め ブ ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の玉子ト *** → うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	対の炒め物 とエビの炒め物 とエビの炒め物 トトイー にとけず ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マスの塩焼き 豆腐のひき肉色 ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおれ 根菜の甘酢炒め ★ カリフラワーで ★ エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし 糸 カリフラワーで カリフラワーで ※エネルギー: 総エネルギー:	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か 玉子のサラダ し漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g 【(水) 車オイスター炒め かた子のかりラグ のた子のサラダ 卵・小麦・えび 375 kcal 2.5 g	豚肉とごぼうの たこぼうの たこ可子の煮れ 玉子焼 糸昆布の煮物 小松をとコーンの ★	中華味噌炒め か おひたし か グラッセ ーズンのサラダ え物 卵・乳成分・小 麦 409 kcal 2.9 g 【木) ノース リコリのマリネ 卵・乳成分・小 麦 461 kcal 2.5 g	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もや はと海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23日 まックスフライ (豚のつま 揚げと 大根と海藻の フレルギー源: 総エネルギー: 総エネルギー:	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこスープ の炒め物 動味サラダ の味・乳成分・かに
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネ週塩 カザギウ たつぷり 均ギ均分 サ	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別ほうれん草とメン・ ** しば漬け アレルギー源: ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	を かかた えいか がかれ かかま かかま かかま でのは辛炒め ず ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手・ン うごシ炒め ず ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮びた もち麩の玉子と ★ うぐいす豆 アレルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢が 鶏と野菜の味味 チンゲン菜の ★ 千切りポテトナ アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	オの炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え うしじ グ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マスの塩焼き 豆腐のひき肉に ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおかれ 根菜のサラワーで ★ 千切りたくあん アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし 糸 カリフラワーで アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か 玉子のサラダ 心漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g I(水) 摩オイスター炒め かたらここかりラグ のたま子のサラダ 卵・小麦・えび 375 kcal 2.5 g I(水)	豚肉とごぼうの たこび子の煮料 玉子焼 糸足でする。 糸 を	中華味噌炒め か おひたし の グラッセーズンのサラダ え物 卵・乳成分・小麦 409 kcal 2.9 g l(木) フース ツーコリのマリネ 卵・乳成分・小麦 461 kcal 2.5 g	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとな もや と海藻が 大根と海藻が ※ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: フレルギー源: ペエネルギー: 塩分: 5月23日 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたらこスープ の炒め物 動味サラダ の味・乳成分・かに
菜御膳 週本週塩 メイン 週ネ週塩 カロ菜御膳 ヤル平分 たつぷり 均ギ均分 サポ	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華炒ほうれん草と溝鎖こんにゃくとメンジ ★ ツナコーンサラク ★ しば漬け アレルギー源: 鬼分: 5月19日(人 ハニーマスタード 金サウコーンサラク アレルギー源: 鬼うさい サウラク アレルギー源: 鬼分: 「場合!」	を かかま かかま かかま かかま かかま でのは でのは でのは でのは でのは でのは でのは でのは	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほたて風味フラ 小松菜の煮がた もち麩の玉子ト ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月20日 かれいの甘酢 鶏と野菜の味噌 チングッポテト アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: フルコギ風牛P	オの炒め物 とエビの炒め物 ートソース和え うしじ グ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マスの塩焼き 豆腐のひき肉に ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおが、 根菜の目酢炒め ★ カリフラワーで ※エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし、 糸 カリフラワーで アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 ほう: ち月21日 ほか:	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え か 玉子のサラダ 心漬け 卵・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g I(水) 摩オイスター炒め かたらここかりラグ のたま子のサラダ 卵・小麦・えび 375 kcal 2.5 g I(水)	豚肉とごぼうのたこでです。 たこではずるでは、	中華味噌炒め か おひたし か ブンのサラダ え物 明・乳成分・小 麦 409 kcal 2.9 g l(木) ノース 明・乳成分・小 麦 461 kcal 2.5 g l(木) D中華味噌炒め	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとな もや と海藻が 大根と海藻が ※ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: フレルギー源: ペエネルギー: 塩分: 5月23日 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 くのたか かいこの かい
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネ週塩 カザギウ たつぷり 均ギ均分 サ	ス 471 Kcal 3.3 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和えれんこんの中華別はうれん草とメンラタ *** *** ** ** ** ** ** ** **	を かかま かかま かかま かかま かのは マのは マのは マのは マのは マのは マのは マのが ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・子 がりめめ ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g 月)	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほた文菜の別式でする **** ・	対の炒め物 とエピの炒め物 とエピック・ハース に と けっかい で が で で が で で が で で が で で かい で で が で で が で で が で で が で で が で で が で で で が で で で が で で で が で	マスの塩焼き 豆腐のひき肉に ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおが、 根菜の目酢炒め ★ カリフラワーで ※エネルギー: 塩分: 5月21日 牛肉と野菜の中間 枝豆入りしんし、 糸 カリフラワーで アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 ほう: ち月21日 ほか:	型み揚げ天 ーコン炒め ピリ辛炒め かか和え かし玉漬け 卵・乳成分・小麦 494 kcal 2.9 g I(水) 摩オイスター炒め かた玉子のサラグ のた玉子のサラグ 卵・小麦・えび 375 kcal 2.5 g I(水)	豚肉とごぼうのたこでです。 たこですの煮れることです。 木 を	中華味噌炒め か すのおひたし の ブンのサラダ え物 明・乳成分・小麦 409 kcal 2.9 g l(木) ノース り りのマリネ 卵・乳成分・小麦 461 kcal 2.5 g l(木) の 中華味噌炒め	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとか もや と海藻の ★ 広島菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月23日 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 く の の か か の で か か が が が が が が が が が が が が が が が が が
菜御膳 週本週塩 メイン 週ネ週塩 カロ菜御膳 ヤル平分 たつぷり 均ギ均分 サポ	ス 471 Kcal 3.3 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g	あじのさんが焼き すき焼き風コロッナスのみぞれ和和れんこんの中華別はほうれん草とメララタ **** **** *** *** *** *** **	を かかま かかま かかま かかま かかかい で 乳成分・小 「 乳成分・小 「 ラン で 「 シン で 「 シ で 「 シン で 「 シ	プルコギ風牛P ブロッコリー る マカロニのミー ほた文菜の別式でする **** ・	対の炒め物 とエトイしじ ラ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉に ほうれん草ベー 竹輪と野菜のじいんげんのおが 根菜フララーで ** ・	型み揚げ天 一コン炒め いか和え か 玉子のサラダ 心 張 1 (水) 第・乳成分・小 麦 494 kcal 2.9 g 1 (水) 章オイスター炒め かた子子のかりラダ かた子子のサラダ のた子子のサラダ 卵・小麦・えび 375 kcal 2.5 g	豚肉とごぼうの たこび子の煮れ 玉子焼 糸根 菜としられ 人参とまず 本 白菜と 本 白菜と 本 ロ菜と 本 ロ菜と 本 ロ菜と 本 ロ菜と 本 ロ菜と 本 ロズンルギー 源 ・	中華味噌炒め か おひたし の が	自身フライの 豚肉の高菜炒の キャベツとウィ つきこんにゃ ブロッコリーとな も 根 良菜漬け アレルギー源 : 総エネルギー : 塩分 : 5月23日 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 く) (ンナーの炒め物) (ンナーの炒め物) (ンナーの炒め物) (シナーの炒め物) (シナーの) (シナーの) (シナーの) (シナーの) (金) (金) (シナーの) (シナーの) (シナーの) (シナース) (金) (シナース) (シ
菜御膳 週末週塩 メイン 週ネ週塩 カロ菜御膳 ヤル平分 たつぷり 均ギ均分 サポ	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal 2.4 g	あじのさんが焼き すきれんこれんできる。 おからきをします。 れんこんにマーナスののでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	を かかま かかま かかのが ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手がりめ ・乳成分・小 2.3 g 月) ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g	プルコギ風牛門 ブルコギ風牛門 ブルコギ風牛門 ブロッコ のまた	対の炒め物 と トイしじ ラ	マスの塩焼き 豆腐のひもされる にまられるが はまりがいればいのでするが を大きないでするが では、カリットでは、	型み揚げ天 一コンツかめ か 大	豚肉とごぼうの た	中華味噌炒め か おういたし か が 乳成分・小 表 409 kcal 2.9 g (木)	自身フライの 豚肉のツとじった カラマン かった	ドスク風ソース め (ンナーの) かい (ンカーの) かい (シナーの) かい (シナーの) かい (シャーの) かい (シャース) かい (シャー
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネ週塩 カロリー菜御膳 サルマカ たつぷり 均ギ均分 サポート	ス 471 Kcal 3.3 g お か ず コ ス 418 Kcal 2.4 g コ ス	あじのさんが焼き すきれんこんの中華別はこれんで、シナスののでものできた。 はこれにもして、シナラケットをは、シナスをは、シナコーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	を かかま かかま かかのが ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手がりめ ・乳成分・小 2.3 g 月) ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g	プルコギ風牛P ブロッコーで マカカにないた。 本 * ラぐいはずる。 ** * ラぐいがする。 ** * プレルギー: 総エネルギー: 塩分: ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	対の炒め物 とエトイしじ ラ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉に ほうれん草ベー 竹輪と野菜のいいんげんのおが、 根菜のフラワーで ** 千切りたくのが アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 株豆入りしんし、 糸 カリフラワーで ※エネルギー: 総エネルギー: 塩分: 5月21日 ほうけの塩焼き 山ピーマンと	型み揚げ天 一コンツかめ か 大	豚肉とごぼうの たこですの無常 玉子焼 糸	中華味噌炒め か おひたし の が	自身フライの 豚肉の一次 かっと	ドスク風ソース め (ンナーの炒め物 く いたか か が が が が が が が が が が が が が が が が が が
菜御膳 週末週塩 メイン 週末週塩 カロリー 週報御膳 ヤル平分 たつぷり 均半均分 サポート 均	ス 471 Kcal 3.3 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g ス 269 Kcal	あじのさんが焼き すきれんこれんできる。 おからきをします。 れんこんにマーナスののでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	を かかま かかま かかのが ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月) ・手がりめ ・乳成分・小 2.3 g 月) ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g	プルコギ風牛門 ブルコギ風牛門 ブルコギ風牛門 ブロッコ のまた	対の炒め物 と トイしじ ラ	マスの塩焼き 豆腐のひもされる にまられるが はまりがいればいのでするが を大きないでするが では、カリットでは、	型み揚げ天 一コンツかめ か 大	豚肉とごぼうの た	中華味噌炒め か おひたし の が	自身フライの 豚肉のツとじった カラマン かった	ドスク My A N に かく N に かり
菜御膳 週ネ週塩 メイン 週ネ週塩 カロリー 週ネーサイ 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	ス 471 Kcal 3.3 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g 269	あじのさんが焼き すさんのかはいかできます。 また では かっと できます かい できます できます かい かい できます かい かい できます できます かい かい できます できます かい かい できます かい かい できます かい かい できます できます かい かい できます できます できます かい かい はい できます できます かい かい はい できます かい かい はい できます できます かい かい はい できます かい かい はい できます かい できます できます かい かい できます できます かい かい できます できます かい いい できます できます かい いい できます かい かい できます かい かい できます かい かい できます かい できます かい いい いい できます かい いい いい できます かい いい いい いい いい かい いい いい いい いい いい いい いい	を かかま かかま かかのが ・乳成分・小 500 kcal 3.7 g 月 チ ぎり炒め ・乳成分・小 440 kcal 2.3 g 月) ・カック・かま ・カック・かま ・カック・小 なりかったし ではない。 ではない。 のはない。 のはない。 はいました。 のはない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のない。 のなな。 のなな。 のなない。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のなな。 のな。 の	プルコギ風牛P ブロッコース マオリッニース マオカリッコース ・	対の炒め物 とトイしじ ラ 卵麦・ 449 kcal 3.4 g (火かめ カ・小に 449 kcal 3.4 g (火かめ カ・小 ク	マスの塩焼き 豆腐のひん草べら 竹輪と野菜のいい 水 カリリット イ アレルギーボー・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	型み揚げ天 ーコン炒め いか 玉漬け 乳成分・小麦 494 kcal 2.9 g I(水) 単オイスター炒め ごから子のごかりラグ リカイスター炒め である。 1(水) サナラで、 375 kcal 2.5 g I(水)	豚肉とごぼうのたこでのでは、	中華 味噌炒め か おかり かった しって がって がって がって がって がって がって がって がって がって が	自身フライの 豚ャマラー では、	ビスク風ソース め ()

冷		5月23日(金)						
凍		豚肉とれんこんのオイス	スター炒めセット	白身魚(シイラ)の香草/	パン粉焼きセット			
お か	セ	豚肉とれんこんのオ	イスター炒め	白身魚(シイラ)の香	草パン粉焼き			
<i>ਰ</i> *	ツ	肉団子と白菜	変の煮物	ピーマンの塩昆布炒め				
	٢	トマトのツイス	ストパスタ	南瓜の小倉煮				
週平均	272	キャベツと長ねぎの甘辛		もやしと油揚げのソテー				
エネルギー	Kcal	アレルギー源:	小麦・乳成分	アレルギー源:	小麦・卵			
週平均	2.3 g	エネルギー:	291 kcal	エネルギー:	253 kcal			
塩分		食塩相当量:	1.8 g	食塩相当量:	2.7 g			

|★お知らせ★ 冷凍おかずをご利用でない方でご入用の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。

2025年5月5日(月)・5月6日(火)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。 祝祭日に配達を希望されておられても、週4日登録で該当曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。

お問い合わせ先ならコープコールセンター 通話料無料 0120-577-039

携帯電話 奈良県外 I P電話からは 0743-68-3100 (通話料は組合員様ご負担)

★印は温めに不向きな献立となります

お弁当・冷凍おかずのご利用方法は、ご利用ガイドをご参照ください 夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン ② を押してください。

(月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)