					ナクコー	10011	<b>风</b> ·		門八上七	<b>X</b>			※表示は1食分で	
お	_		7月7日	(月)	7月8日	(火)		7月9日	(水)		7月10日	(木)	7月11E	l(金)
弁 当	ス		星型ハンバーク	グ	チンジャオロー	-ス	鶏肉	内の香草パン		カレ		け	豚肉と厚揚げの	Dトマト煮込み
献立「白ご)			じゃが芋のオイス	スターソース炒め	こんにゃくのと	ごて煮	<b>さ</b> -	つま揚げのカ	フレー炒め	麻婆	<b>葵茄子</b>		 かぼちゃの温 <u>!</u>	ナラダ
夕ちらし」		*	わかめの青じる	そドレ	   ちくわと人参の	つきんぴら	  ★ カリ	ノフラワーの	D甘酢漬け	   ★ マカ	コロニサラタ	ÿ	   ★ キャベツとハム	ムのマリネ
している			もやしと蒸し乳	鳥の辛子和え	   高菜と小松菜の	)和え物	チン	レゲン菜の均	温炒め	   枝豆	夏のおかか利	]え	し もやしのごま讃	醤油炒め
良県産ひのひかり を使用しておりま		七夕ちらし(256kcal.)		同来と小松来の相え物 白ご飯(228kcal.)		ウンクン木の塩/202 白ご飯(228kcal.)		白ご飯(228kcal.)		白ご飯(228kcal.)				
す。			`	小麦・卵・乳成	(									
週平均	479		アレルギー源:	から (えび・かに)	アレルギー源:	えび・小麦・卵	アレ	ンルギー源:	小麦・卵・乳成分	アし	ンルギー源:	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:	447 kcal	 総エネルギー:	486 kcal	 総コ	 Lネルギー :	482 kcal	 総-	 エネルギー :	505 kcal	 総エネルギー:	475 kcal
週平均			 塩分:	3.0 g	 塩分:	1.8 g		 塩分:	1.9 g		 塩分:	1.3 g	 塩分:	1.4 g
塩分	1.9 g		7月7日	(月)	7月8日	(火)		7月9日	: (zk)	-	7月10日	(木)	7月11E	· l(金)
			星型ハンバーク	` '	チンジャオロー	` /		の香草パン	<b>\</b>		ノイの南蛮漬	` '		・、一 / Dトマト煮込み
			<b>ユニバンバン</b> 八宝菜		しゅうまい			3-2-1-7(2 3子と大根の			を炒めの玉子		みそだれ餃子	
おっ			•	スターソース炒め		で者		oま揚げのガ			を茄子	05/10/3 17	かぼちゃの温力	ナラダ
か		*		白和え風サラダ		_		ごきとツナ <i>の</i>			コロニサラタ	<del>j</del>	★ キャベツとハA	
<b>व</b> "	ス		もやしと蒸し彩		きのこの和風灼			ノフラワーの			このおかか和		もやしのごま讃	
		*			高菜と小松菜の			ンゲン菜の塩			そのおひたし		玉葱のしらす	
週平均	363			えび・小麦・卵・		えび・小麦・卵・			小麦・卵・乳成					小麦・卵・乳成
エネルギー	Kcal		/	乳成分・(かに)	アレルギー源:	乳成分	アレ	ンルギー源:	分・(えび・かに)	アし	ンルギー源:	小麦・卵	アレルギー源:	分・(えび・かに)
週平均			総エネルギー:	348 kcal	総エネルギー:	411 kcal	 総コ	 Lネルギー :	348 kcal		 エネルギー:	348 kcal	総エネルギー:	359 kcal
塩分	2.5 g			2.2 g		3.1 g		 塩分:	2.7 g		 塩分:	2.1 g	 塩分:	2.4 g
			7月7日	<u> </u>	7月8日	_		7月9日	<u> </u>	-	7月10日		7月11E	1 -
お			豚肉となすの生	<b>\</b> /	とんかつ				-のチャプチェ		の照焼き			` '
か	_		星型オムレツ	上安計》の	- <b>とんがう</b> - 厚揚げのカレー	- あんかけ		<b>9とマロー</b> - 5饅頭	ーのテヤンテエ		Nの思える Nと大根のE	<del> </del>   文老	白身魚(シイラ	<b>プロムニエル</b> スターあんかけ
<i>ਰ</i> "	7			スターソース炒め	3113			フロック Dま揚げのカ	コレー心め		っこスペロット 多茄子	1+2	かぼちゃの温	
小	ス	*	わかめの青じる		高菜と小松菜の			) さいきとツナの			えがい そのおひたし	,	玉葱のしらすれ	
週平均	348			1	同木ごゴロ木び	211170100			!	71/7	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	,	上心シンショイ	!
エネルギー			アレルギー源:	小麦・卵・乳成 分・(えび・かに)	アレルギー源:	えび・小麦・卵	アレ	ンルギー源:	小麦・卵・(え び・かに)	アし	ンルギー源:	小麦・乳成分	アレルギー源:	えび・小麦・卵・ 乳成分・(かに)
週平均	1100.1		 総エネルギー:	302 kcal	 総エネルギー:	384 kcal	 総コ	 Lネルギー:	357 kcal	· 総 <sup>-</sup>	 エネルギー:	378 kcal	総エネルギー:	
塩分	2.6 g			2.0 g		3.3 g		 	1.9 g			2.5 g		3.1 g
			7月7日		7月8日	_		7月9日	_	-	7月10日	_	7月11E	!
				` '		` /			` ,			` '		ツの甘味噌炒め
彩			<b>牛肉とブロッコリーの炒め物</b> ほたてクリーミーコロッケ		<b>さわらのみぞれあん</b> 鶏と野菜のバター醤油炒め		<b>鶏肉のアップルトマトソース</b> シイラの青さフリッター		<b>豆腐ハンバーグ</b> 豚肉のごま山椒炒め		エビカツ	/ U/ ロ <sup> </sup>   小		
菜			星型しんじょう		物団子のケチャ				レモン風味炒め		こそぼろの炒			あさりの炒め物
			至至0700よう				' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '				_ (10,000)	מקיינטיל		クロ・プレフトプレフトグ
御っつ			こんにゃくとメ	いっての甘辛炒め	こんにゃくと無	昔の炒め物	根立			h 作工能	金と玉菊の者	<b>当</b> 物		
睠	_			くンマの甘辛炒め このお7.\た.し				束のさっぱり	)金平		命と玉葱の煮 フランブルエ		ごぼうのおかか	))煮
膳	ī		小松菜ともやし	しのおひたし	人参とベーコン	の洋風炒め	しる	束のさっぱり 3菜の煮びた	D金平 E-U	スク	フランブルエ	ニッグ	ごぼうのおかた ほうれん草とた	))煮
膳	コース	•	小松菜ともやしきくらげの煮物	しのおひたし	人参とベーコン くわいのおかか	の洋風炒め	しるかほ	をのさっぱり 3菜の煮びた まちゃの煮物	D金平 Eし	スクピー	フランブルエ -マンとしら	ニッグ	ごぼうのおかた ほうれん草とた がんもの煮物	か煮 xめこのおひたし
膳	ī	*	小松菜ともやし きくらげの煮物 卯の花サラダ	しのおひたし	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ	vの洋風炒め v和え ブ	しる かほ ★ 魚肉	をのさっぱり る菜の煮びた まちゃの煮物	D金平 Eし	スク ピー ★ ポラ	フランブルエ -マンとしら -トサラダ	ニッグ らすの煮物	ごぼうのおかが ほうれん草とな がんもの煮物 ★ カリフラワーの	か煮 xめこのおひたし
	ー ス		小松菜ともやし きくらげの煮物 卯の花サラダ	しのおひたし	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え	ンの洋風炒め N和え ブ E物	しるかほ	をのさっぱり る菜の煮びた まちゃの煮物	D金平 Eし	スク ピー ★ ポラ	フランブルエ -マンとしら	ニッグ らすの煮物	ごぼうのおかた ほうれん草とた がんもの煮物	か煮 ぬこのおひたし Dマリネ
週平均	ー ス 472		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ 高菜漬け	しのおひたし	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え	vの洋風炒め v和え ブ	しる かほ ★ 魚肉 ★ 大根	をのさっぱり 3菜の煮びたまちゃの煮物 はちゃの煮物 はカソーセーシ 見漬け	D金平 Eし	スク ピー ★ ポラ ★ 葉メ	フランブルエ -マンとしら -トサラダ <根のぽん酢	ニッグ らすの煮物	ごぼうのおかが ほうれん草とな がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆	か煮 xめこのおひたし
週平均	ー ス		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬けアレルギー源:	しのおひたし 勿 <b>卵・乳成分・小麦</b>	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源:	の洋風炒め 和え が 物 <b>卵・乳成分・小</b> 麦・かに	しる かに ★ 魚体 ★ 大根	をのさっぱり る菜の煮びた まちゃの煮物 タソーセーシ 浸漬け レルギー源:	<ul><li>金平</li><li>し</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li><li>が</li></ul>	スク ピー ★ ポラ ★ 葉 <sup>ナ</sup> アレ	フランブルエーアンとしら トサラダ 、根のぽん酢 ンルギー源:	ング すの煮物 和え <b>卵・乳成分・小麦</b>	ごぼうのおかれ ほうれん草とな がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆 アレルギー源:	か煮 めこのおひたし かマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび
週平均 エネルギー 週平均	ー ス 472		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源:	ンのおひたし 勿 卵・乳成分・小麦 478 kcal	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源:	の洋風炒め 和え 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal	しる かに ★ 魚体 ★ 大根	をのさっぱり 3菜の煮びた まちゃの煮物 カソーセーシ 表漬け シルギー源: エネルギー:	つ金平 こし か がのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal	スク ピー ★ ポラ ★ 葉 <sup>ナ</sup> アレ	フランブルエーマンとしら トサラダス根のぽん酢 マルギー源:	ッグ すの煮物 和え <b>卵・乳成分・小麦</b> 434 kcal	ごぼうのおかだ ほうれん草とな がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆 アレルギー源:	か煮 めこのおひたし かマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal
週平均	ー ス 472 Kcal		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	ンのおひたし 勿 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	の洋風炒め 和え 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	しる かほ ★ 大相 アル	をのさっぱり	つ金平 こし か がのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g	スク ピー ★ 葉 <sup>ナ</sup> アル	フランブルエーマンとしら マンとしら マトサラダー マ根のぽん酢 マルギー源: エネルギー: エネルギー: ローニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニ	ッグ すの煮物 和え <b>卵・乳成分・小麦</b> 434 kcal 3.6 g	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	か煮 めこのおひたし かマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g
週平均 エネルギー 週平均	ー ス 472 Kcal		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	ンのおひたし 勿 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	しる かに ★ 大框 アルーー総コーーー	をのさっぱり 3菜の煮びた まちゃの煮物 3カーセーショ はカー・ション はカー・ション フルギー : なカー・ション エネルギー : な力・フ <b>月9日</b>	金平 し がのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g	スクピー ★ 葉 アル ※ ボー	フランブルエーマンとしら マンとしら マトサラダ マ根のぽん酢 マルギー源: ロネルギー: 塩分:	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分:	が煮 めこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g
週 平均 エネルギー 週 塩 カ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た	イ72 Kcal 3.1 g		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月7日</b>	ンのおひたし 勿 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月8日</b> ( <b>チーズタッカ</b> )	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	かれ (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	であるっぱり 京東の煮びた まちゃの大 マーセー では では では では では では では では では では	金平 し がのサラダ 卵・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水)	スクピー * 葉 アー * <b>ナ</b>	フランブルエーマンとしら マンとしら マトサラのぽんが マルギー源・エネルギー: なりで マ <b>月10日</b>	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) (木)	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもの煮物 ★ カリフラワーの ★ うぐいす豆 アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: プルコギ風牛門	が煮 めこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g
週エネ 週 塩 メイン かたっぷ	1 ス 472 Kcal 3.1 g お か		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月7日</b> 海鮮炒め たらのフライ	Jのおひたし 例・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月)	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月8日</b> <b>チーズタッカル</b> 水餃子	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	★ ★ ★ か 豚 か 豚	である。 で。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる	金平 し が か・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水)	スピー * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フランブルエーマンと が マンと が マンと が マンと が で で で ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) (木)	ごぼうのおかだほうれん草とだがんもの煮物 カリフラ豆 ★ うぐいす豆 アレルギー : 塩分: <b>7月11日</b> プルコギ風牛門 かぼちゃコロ	が が が が が が が ま・えび 481 kcal 2.7 g (金)
週 平均 エネルギー 週 塩 カ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た っ た	-   ス 472 Kcal おかずコーフ	*	小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜 け アレルギー : 総エネルギー: 塩分: <b>7月7日</b> たらのフラ に を	Jのおひたし 例・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月)	人参とベーコン くわいのおかか * 糸昆布のサラタ * 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月8日</b> * 水餃子 ひじき煮	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	★ ★ ★ か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か あ か か 豚 糸 か あ か か 豚 糸 か あ か か 豚 糸	である。 京のさっぱり である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	金平 こし かのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g <b>(水)</b> トンソース さっぱり炒め	スピー★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フランゴーマート 根 ルー・ルース アラン け の ボール・ボータ アラー・ボール・ボール	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) (木)	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもの煮物 ** カリフラ豆 ** アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月11日</b> プルコギ風牛門 かぼちゃコロッ 小松菜とかにた	が が が が が が が ま・えび 481 kcal 2.7 g (金)
週本週塩メイン・カーカーを	-   ス 472 Kcal おかずコース		小松菜ともやしきくらげの煮物の花サラダ高菜漬け アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月7日</b> 海鮮炒め たらのフライ	Jのおひたし 例・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月)	人参とベーコン くわいのおかか ★ 糸昆布のサラタ ★ 白菜と梅の和え アレルギー源: 総エネルギー: 塩分: <b>7月8日</b> <b>チーズタッカル</b> 水餃子	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	★ ★ ★ か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か 豚 糸 か あ か か 豚 糸 か あ か か 豚 糸 か あ か か 豚 糸	である。 で。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる	金平 こし かのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g <b>(水)</b> トンソース さっぱり炒め	スピー★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フランブルエーマンと が マンと が マンと が マンと が で で で ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) (木)	ごぼうのおかだほうれん草とだがんもの煮物 カリフラ豆 ★ うぐいす豆 アレルギー : 塩分: <b>7月11日</b> プルコギ風牛門 かぼちゃコロ	が煮 めこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g 【金) りの炒め物 ッケ かまの煮物
週 本 週 塩	-   ス 472 Kcal おかずコース 418	*	小松菜ともやしきくがある。 の花サラボーででは、 の花サラボーででです。 一般では、 アレルギー: 塩分: ア月7日 海鮮炒め フラじょうです。 乗型しんじラグ	Jのおひたし 例・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月)	人参とベーコンスクいのおかかが、 ★ 会菜と梅のの和のでは、 ・	の洋風炒め 和え が 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 である。 ではながれる。 ではながはながはながはながはながながながながながながながながながながながながなが	金平 こし かのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g <b>(水)</b> トンソース さっぱり炒め	スピポ葉 ア 総 ナたきポ	フランサの マト根 ルーネー アクサの ギーギー塩 アクラ ボーギーカー アクラ ボーギーカー アクラ ボー・ボーカー アクラ ボー・ボー・ボーカー アクラ アクラ ボー・ボーカー アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ アクラ	ッグ すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) (木)	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもの カリフラ豆 ** フレルギー: 総エネルギー: ** <b>7月11日</b> プルコギ風牛門 かば 菜 とかにた ** 豆サラダ	が煮 めこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g (金) の炒め物 ッケ かまの煮物
週 本 週 塩 メイン 週 ネ 町 ド 均 一 し か た つ ぷ り り ギ	-   ス 472 Kcal おかずコース	*	小松菜ともやしまりです。 小松菜ともやしまりです。 のではまりではまりです。 ではまりではまりです。 アレルギー会・ アクターのではまりでする。 アレルギーのではまりです。 アレルギーのではまりです。 アレルギーのではまりです。 アレルギーのではまりです。 アレルギーのではまりです。 アレルギーのではまりではまりです。 アレルギーのではまりではまりです。 アレルギーのではまりではまりです。 アレルギーのではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまりではまり	のおひたし 勿 ・乳成分・小麦 ・478 kcal 3.5 g  (月)	人参とベーコンスクシングラクシングラクシングラクを表示である。 ★ 白菜 と 中 アレルギー: 窓工・ 塩分:	の洋風炒めれる。 が物 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火)	★ ★ ★ <b>か</b> 豚 糸 魚 ア ※ ★ ★ <b>か</b> 豚 糸 魚 ア	である。 である。 である。 である。 である。 ではない。 である。 ではない。 である。 ではない。 ではなない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。 ではない。	金平 し がのサラダ ・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水) トンソース さつけラダ ・乳成分・小麦	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア	フラマト根 ルーネーフンサの ギール 塩の サイン カー ボーカー ファック カー ボーカー ファック カー	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦	ごぼうのおかだ ほうれん草とた がんもつファウラ・カー・マンルギー・ ※エネルギー・ ※エネルギー・ 第11日 プルコギー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	かまのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・乳が 481 kcal 2.7 g (金) の炒め物 かか かす。 のかか かか。 のかか かか。 のかか かか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 かか。
週本週塩メイン  週ネ週平均ギ均 たつぷり  均ギ均	-   ス 472 Kcal おかずコース 418	*	小松菜ともやしまりです。 小松菜ともやしまりです。 のではまりではまりです。 アレルギーははまりです。 アクターフレルデーではまりです。 一般のではまりでする。 一般のではまりでする。 一般のではまります。 一般のではまり、 一般のではまります。 一般のではまります。 一般のではまりまります。 一般のではまります。 一般のではまりまりまりまり。 一般のではまり、 一般のではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	のおひたし 例 ・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g  (月)  卵・小麦・えび 354 kcal	人参とベーコンスクシンののかり、 ★ 会立を	の洋風炒め 和え 物 卵・乳成分・小 麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ	★ ★ ★ <b>か</b> 豚 糸 魚 ア ※ ★ ★ <b>か</b> 豚 糸 魚 ア	である。 である。 である。 である。 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 でする。 ではびが、 でする。 です。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 で	金平 し がのサラダ <b>卵・乳成分・小麦</b> 479 kcal 2.6 g (水) トンソース さつけラグ のサラダ 卵・乳成分・小麦 442 kcal	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア	フラマト根 ル ネ アランサの ギール 塩 <b>7月筍</b> 子 げ サーギール し ダ ん 源 ー 一	が すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) 一ボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal	ごぼうのおかだ ほうれん草とな がんしつ カリぐいす 豆 ** フレルギーニ 総エネルギーコン かい松菜ラグ カリでは サランカにた ** 豆サールギーニ 総エネルギーニ	かまのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・乳が 481 kcal 2.7 g (金) の炒め物 かか かす。 のかか かす。 のかか かか。 のかか かか。 イスのは、 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 かいま。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかか。 のかる。 のかか。 のかる。 の。 の。 の。 の。 の。 の。 の。 の。 の。 の
週 本 週 塩 メイン 週 ネ 町 ド 均 一 し か た つ ぷ り り ギ	1   ス   472   Kcal   おかずコ   ス   418   Kcal	*	小松菜ともやしません。 かともでします。 のではません。 のではません。 のではません。 ではなません。 ではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	のおひたし 勿 ・乳成分・小麦 ・478 kcal 3.5 g  (月)  卵・小麦・えび 354 kcal 2.7 g	人参とベーコン くわいのかか 糸 白菜 と 本 か か か か か か か か か か か い ボールギー は 分 : アレルギー ボーン : アカカル か で 大 で 大 で 大 で 大 で 大 で か ま す で ボールギー : ※エネルギー : ※エネルギー : ※エネルギー : ※エネルギー : ※エネルギー :	の洋風炒めれる。 和えず物 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ  376 kcal 2.1 g	★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 である。 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではびが、 である。 ではずいではではではではではではではではではではではではではではではではではでは	金平 しのサラダ 卵・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水) トンソース さつけラグ 卵・乳成分・小麦 442 kcal 1.7 g	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 **********************************	フラマト根 ル ネ アイン サの ギール 塩の カー ギー 塩の サーバー ボール はり かま 人 ダー ボール はい し ダ ん が ま 一 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	が すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g	ごぼうのおかだほうれん草とながれるできたがかりでいす。 ★ カラワ豆 深 : 総エネルギ 塩分 : カリン が 小 豆 サー が 小 豆 サー が 小 豆 サー が は 菜 ダ アレルギー : 塩分 : 塩分 :	が煮 めこのおひたし の り が表・えび 481 kcal 2.7 g (金) の炒め物 かす かまの煮物 のかまの煮物 のかまの煮物 のかまの煮物 のかまの煮り がま・かに 476 kcal 2.3 g
週本週塩メイン  週ネ週平均ギ均 たつぷり  均ギ均	1   ス   472   Kcal   おかずコ   ス   418   Kcal	*	小松菜ともやしまりです。 かともでしまりです。 のではまりです。 かとしまが、カーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボ	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月)	人参とベーコン くわいのおかか 糸昆布のサラク ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	の洋風炒めれえず物 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 でする。 です。 でする。 でする。 でする。	の金平 のサラダ 卵・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水) トンソース かつけラグ 卵・乳成分・小麦 442 kcal 1.7 g (水)	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 <b>・</b>	フラマト根 ルーネーフリンン サの ギール 塩 10 トール ネータ 10 トール ネーク 10 月 10 月 10 円 10 月 10 円 10 円 10 円 10 円	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうのおかだほうれん草とたがんものです。  ***  ***  **  **  **  **  **  **  **	が表 かこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・えび 481 kcal 2.7 g (金) の炒め物 かよかに 476 kcal 2.3 g (金)
週本週塩メイン 週末週塩甲ル甲分 たつぷり 均ギ均分	1   ス   472   Kcal   おかずコ   ス   418   Kcal	*	小松京がいた。 小松京がいた。 がいたいでは、 かいでは、 かいでは、 アレル・ボーは、 アリカーのでは、 アリカ	のおひたし 勿 ・乳成分・小麦 ・478 kcal 3.5 g  (月)  卵・小麦・えび 354 kcal 2.7 g	人参とベーコン くわいのおかか *	の洋風炒めれる。 物 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g (火)	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 ではびまります。 ではびまります。 ではびまります。 ではびまります。 ではびまります。 ではびまります。 ではできまする。 ではできまななななななななななななななななななななななななななななななななななな	の金平 のサラダ 卵・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水) トンソース かり のサラダ 卵・乳成分・小麦 442 kcal 1.7 g (水) トマトソース	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 <b>豆</b> の	フラマト根 ルーネー <b>7 と</b> 団 ら トールーズ ファック ポール は <b>7 と</b> 団 ら トール ボール <b>7 と</b> 団 ら トール ボール <b>7 と</b> 団 ら トール ボール <b>7 り</b> 大 の と ラール ボール <b>7 り 煮</b> 人 ダー: ・・・・・ <b>7 り 煮</b> 人 ダー: ・・・・ <b>7 り 煮</b> り <b>7 り カ</b> カ	が すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうのおかれている はっかい はっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい	が表 かこのおひたし のマリネ 卵・乳成分・小 麦・2.7 g (金) の炒め物 かす。 のかか かりまの が表・かに 476 kcal 2.3 g (金) のはいかいかに 476 kcal 2.3 g
週本週塩メイン  週本週塩カッド均がのののののののののは、は、カーカーのでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	1   ス   472   Kcal   おかずコ   ス   418   Kcal	*	小さいでする。 小さいでは、 がいきのでは、 がいきのでは、 がいきのでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物	人参とべっかかった。	の洋風炒めれる。 物 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ 376 kcal 2.1 g (火)	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 である。 ではびまります。 でする。 です。 でする。 でする。 でする。	の金平 のサラダ 卵・乳成分・小麦 479 kcal 2.6 g (水) トンソース かり のサラダ 卵・乳成分・小麦 442 kcal 1.7 g (水) トマトソース	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 <b>豆</b> 豚	フラマト根 ル ネ <b>7 と</b> 団 ら ト ル ス で <b>7 と</b> 団 ら ト ル ネ <b>7 月 筍</b> 子 げ サ ギ ル ル は <b>7 月 り</b> 煮 人 ダ 源 ー 分 <b>7 月 )</b> で <b>7 月</b> で <b>7 月 )</b> で <b>7 月</b> で <b>7</b>	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうかがにまった。 がり でいまった かり でいまった かり でいまって かり でいまって で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が表 かこのおひたし のマリネ ののででである。 ののかのでは、 ののかのでである。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのがある。 ののかのでは、 ののかのでは、 ののかのでは、 のででは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 ののでは、 のので
週 本 週 塩 メイン 週 ネ 週 塩 カロ	-   ス 472 Kcal 3.1 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g	*	小き卯高 ア 総 <b>7月</b> 海た星卯 ア 総 <b>7月か</b> フルガー ギ塩 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> のし花 ルルネ <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ ステーション ステーシー ステーシー ステーション ステーシー ステーシ	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物	人参とべっかかった。 ★ 白菜と梅の和った。 ★ 白菜と梅の和った。 ※エー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー	の洋風炒めれる。物の 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g (火)	★ ★ ★	である。 でる。 である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	の の の の の の の の の の の の の の	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 <b>豆</b> 豚ス	フラマト根 ル ネ <b>万 3</b> 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうかん 草と かかり で いん で かかり で い が か か か か か か か か か か	が煮いたのおひたしつ。  「乳がないでは、いっぱいではいいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいではいいでは、いっぱいではいいでは、いっぱいではいでは、いっぱいではいいではいいでは、いっぱいではいいではいいでは、いっぱいではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいで
週本週塩メイン  週本週塩カロリー りが、おりが、おりが、おりが、おりが、おりが、おりが、おりが、おり、おいまで、おりが、おいまで、おいまで、おいまで、おいまで、おいまで、おいまで、おいまで、おいまで	1   ス   472   Kcal   おかずコ   ス   418   Kcal	*	小き卯高 ア 総 <b>7月</b> 海た星卯 ア 総 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ ステー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物	人参とべっかかった。 ★ 白菜と梅の和った。 ★ 白菜と梅の和った。 ※エー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー	の洋風炒めれる。物の 卵・乳成分・小麦・かに 486 kcal 3.3 g (火) ビ 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g (火)	★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでもいましまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでもいまり、 でのでものでものでものではないまり、 でのではないまり、 でのでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでも	の の の の の の の の の の の の の の	スピポ葉 ア 総 <b>ナ</b> たきポ ア 総 <b>豆</b> 豚ス	フラマト根 ル ネ <b>7 と</b> 団 ら ト ル ス で <b>7 と</b> 団 ら ト ル ネ <b>7 月 筍</b> 子 げ サ ギ ル ル は <b>7 月 り</b> 煮 人 ダ 源 ー 分 <b>7 月 )</b> で <b>7 月</b> で <b>7 月 )</b> で <b>7 月</b> で <b>7</b>	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうかがにまった。 がり でいまった かり でいまった かり でいまって かり でいまって で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が煮いたのおひたしつ。  「乳がないでは、いっぱいではいいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいでは、いっぱいではいいでは、いっぱいではいいでは、いっぱいではいでは、いっぱいではいいではいいでは、いっぱいではいいではいいでは、いっぱいではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいで
週 <sup>1</sup> 週 塩 メイン 週 <sup>1</sup> 週 塩 カロリ	-   ス 472 Kcal 3.1 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g 295	*	小き卯高 ア 総 <b>7月</b> 海た星卯 ア 総 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月か</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月が</b> フルガー ボ塩 <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ <b>7月</b> ロッじ ステー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のおひたし物 ター・外表 は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	人参というのからないのののののののののののののののののののののののののでは、	の洋風炒めれる。物の 卵・乳成分・小麦・ の消滅分・小麦 486 kcal 3.3 g (火) ビ の の が の の の の の の の の の の の の の の の の	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 でる。 である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	の の の の の の の の の の の の の の	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ファート 根 ル ボーク T	がすの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうかがにますがある。  ***********************************	が煮 かこのおひたし のマリネ の・乳成分・小 を 481 kcal 2.7 g (金) のか物 かいまの動物 のかりがあいか。 が表・かに 476 kcal 2.3 g (金) のかはいかのからない。
週 木 週 塩 メイン 週 ネ 週 塩 カロリ ― 週 ネ 明	-   ス 472 Kcal 3.1 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g 295	*	小きの菜 がおいた。 がおいた。 がおいた。 がおいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物 つかっぱり和え 乳成分・小麦	人参とないのからないのかものがある。  ★ ★ 白 アレルマン 総工	が 卵 卵 卵・乳成分・小 486 kcal 3.3 g (火) 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g (火) れたのかに の の の の の の の の の の の の の	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもいまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでのでは、 でのででのででは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのででは、 でのででは、 でのででは、 でのででででいでででがでででででででででででででででででででででででででででで	の金で のかり のかり のかり のかりのかり ないのかりのかりのかりです。 のかりのかりのかりのかりのかりです。 ののかりのかりでする。 ののかりのかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 はいまする。 ののかりでする。 はいまする。 ののかりでする。 はいまなる。 はいまなる。 はいなる。 はいな。 はいな。 はいな。 はいなる。 はいなな。 はいなな。 はいなな。 はいな	スピポ葉 ア 総 ・	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	が すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) 一ボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	ごぼうかん は か か か か か か か か か か か か か か か か か か	かまかいたしのおひたしのでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまがでは、いまができます。 1 (金) のは、いまがでは、いまがでは、いまができます。 1 (金) のもばいのいでは、いまができます。 1 (金) のもばいのいできます。 1 (金) のはいのいできます。 1 (金
週 本 週 塩 メイン 週 本 週 塩 カロリー 週 ネ 週 平 ル 平 β 年 り 十 り たっぷり り ギ り サポート り ギ 均	-   ス 472 Kcal 3.1 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g コース 295 Kcal	*	小きの京 ア 総 <b>7月</b> 海た星卵 ア 総 <b>7月</b> クロッ	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物 つかっぱり和え 乳成分・小麦 289 kcal	★ ★ A A A A A A A A A A A A A A A A A A	の洋風炒めれる。物の 卵・乳成分・小麦・ の消滅分・小麦 486 kcal 3.3 g (火) ビ の の が の の の の の の の の の の の の の の の の	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である すり で	の金で のかり のかり のかり のかりのかり ないのかりのかりのかりです。 のかりのかりのかりのかりのかりです。 ののかりのかりでする。 ののかりのかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 ののかりでする。 はいまする。 ののかりでする。 はいまする。 ののかりでする。 はいまなる。 はいまなる。 はいなる。 はいな。 はいな。 はいな。 はいなる。 はいなな。 はいなな。 はいなな。 はいな	スピポ葉 ア 総 ・	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	が すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) 一ボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木)	でぼうかがにます。 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	かまかいたしのおひたしのでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまかいでは、いまがでは、いまができます。 1 (金) のは、いまがでは、いまがでは、いまができます。 1 (金) のもばいのいでは、いまができます。 1 (金) のもばいのいできます。 1 (金) のはいのいできます。 1 (金
週 木 週 塩 メイン 週 ネ 週 塩 カロリ ― 週 ネ 明	-   ス 472 Kcal 3.1 g おかずコース 418 Kcal 2.4 g 295	*	小きの菜 がおいた。 がおいた。 がおいた。 がおいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のおひたし物 卵・乳成分・小麦 478 kcal 3.5 g (月) 354 kcal 2.7 g (月) コリーの炒め物 つかっぱり和え 乳成分・小麦 289 kcal	人参とないのからないのかものがある。  ★ ★ 白 アレルマン 総工	が 卵 卵 卵・乳成分・小 486 kcal 3.3 g (火) 卵・乳成分・小麦 376 kcal 2.1 g (火) れたのかに の の の の の の の の の の の の の	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	である。 である。 である。 である。 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもしまり、 でのでもいまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでは、 でのでのでしまり、 でのでは、 でのでのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでのでは、 でのででのででは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのででは、 でのででは、 でのででは、 でのででででいでででがでででででででででででででででででででででででででででで	の金型の の	スピポ葉 ア 総 ・	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	かり すの煮物 和え 卵・乳成分・小麦 434 kcal 3.6 g (木) アーボー豆腐 の炒り玉子 卵・乳成分・小麦 441 kcal 3.1 g (木) アルウグ	ごぼうかがれるのかではあります。  ***********************************	が表 かこのおひたし のマリネ 卵・乳び 481 kcal 2.7 g (金) のかか かいま 卵・乳成分・小 を 476 kcal 2.3 g (金) のすばりり のすばりりいる のすばりりいる のかいま のかいがに のかいま のかいた のがいた のがい のがいた のがい のがい のがい のがい のがい のがい のがい のがい

冷		7月11日(金)							
凍 お		豚肉のケチャップみ	そ炒めセット	鶏唐揚げセット					
か	セ	豚肉のケチャップ	プみそ炒め	鶏唐揚げ					
ず	ツ	蒸し鶏とほうれん	草の生姜和え	厚揚げの酢豚風炒め					
	<b> </b>	野菜煮の玉子そ	ぼろあん	チンゲン菜のオイスター炒め					
週平均	290	ねぎとキャベツのおかかまぶし		ピーマンとしらすの煮びたし					
エネルギー	Kcal	アレルギー源:	小麦・卵	アレルギー源:	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)				
週平均	2.5 g	エネルギー:	245 kcal	エネルギー:	335 kcal				
塩分		食塩相当量:	2.8 g		2.1 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。 やわらかいお食事をお探しの方、糖尿病・肝臓病が気になる方、透析をされている方、カロリー

調整を考えている方へのお食事もご用意しております。お問い合わせは、下記のならコープ コールセンターへお願いいたします。

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 Ι Ρ電話からは 0743-68-3100 (月~金8:30~20:00 ±8:30~17:30)

(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