

日付	16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		30日(木)			
	米	25.6	米	25.6	米	25.6	米	25.6	米	25.6	焼きそばめん 豚もも平切り(1x3cm) g	64.0	9.6	米	25.6	米	25.6	米	0.0	米	25.0	
	(冷)サイコロ豆腐	25.0	さわら 40g	20.0	鶏もも肉 40g	20.0	(冷)サイコロ豆腐	25.0	さわら 40g	20.0	キャベツ	19.2	12.8	鶏もも肉 40g	20.0	にんじん	5.0	(冷)サイコロ豆腐	30.0	鶏もも肉切り込み(2×2cm)	24.0	
	かつお節	1.0	しょうゆ	0.8	しょうゆ	0.8	かつお節	1.0	赤みそ	1.5	たまねぎ	12.8	6.0	ねぎ	1.5	かつお節	0.5	(冷)サイコロ豆腐	30.0	清酒	0.6	
	(水)	50.0	本みりん	0.3	清酒	0.3	(水)	50.0	清酒	0.8	ピーマン	3.2	3.2	しょうが	0.2	砂糖	0.5	(水)	3.0	しょうが	0.2	
	しょうゆ	1.0	清酒	0.3	マーマレード	1.0	しょうゆ	1.0	本みりん	0.3	油	2.6	しょうゆ	0.8	しょうゆ	1.5	赤みそ	1.8	にんにく	0.1	しょうゆ	0.1
	片栗粉	0.5					片栗粉	0.5	砂糖	0.3	こいくちソース	1.9	中濃ソース	1.9	清酒	0.5	白みそ	1.0	しょうゆ	0.2		
			米粉マカロニ(ハート)	3.8	グリーンアスパラガス	5.1					スープストック	0.5	緑豆もやし	20.0	キャベツ	28.0	本みりん	1.0	油	0.2		
	はくさい	25.6	キャベツ	9.6	キャベツ	19.2	じゃがいも	25.6	にんじん	22.4	しょうゆ	0.5	しょうゆ	0.1	にんじん	4.0	きゅうり	1.0	キャベツ	16.0		
	こまつな	6.4	(冷)スイートコーン	3.2	(冷)スイートコーン	3.2	にんじん	5.1	油	0.6	食塩	0.1	花かつお	0.2	きゅうり	5.6	砂糖	1.0	たまねぎ	16.0		
	にんじん	6.4	きゅうり	4.0	卵をつかってないマヨネーズ	3.2	きゅうり	5.1	かつお節	0.6	胡椒	12.8	青のり	0.0	米酢	2.0	しょうゆ(うすくち)	0.6	食塩	0.1		
	砂糖	0.3	卵をつかってないマヨネーズ	3.2			卵をつかってないマヨネーズ	3.2	(水)	0.1	胡椒	0.0	しょうゆ	0.0	しょうゆ(うすくち)	0.6	だいこん	24.0	胡椒	0.0		
	しょうゆ(うすくち)	1.0	食塩	0.1	じゃがいも	8.0	食塩	0.1	中双	0.3	粉かつお	0.3	砂糖	0.2	しょうゆ	1.4	にんじん	8.0	赤みそ	0.8		
			胡椒	0.0	しめじ	1.6	胡椒	0.0	本みりん	0.3					食塩	0.1	しいたけ	2.4	本みりん	0.6		
	なめこ	7.7			(水)	76.8			しょうゆ	1.0				だいこん	6.4	(冷)油揚げ	1.6	しょうゆ	0.4			
	(水)	76.8	たまねぎ	6.4	コンソメ	0.3	キャベツ	8.0	白ごま	0.1	ひじき	1.0	米酢	0.6	(水)	76.8	いんげん	2.4	清酒	0.4		
	かつお節	1.6	(冷)油揚げ	1.0	しめじ	1.6	しめじ	1.6	乾燥ワカメ	0.1	米酢	0.6	かつお節	1.6	こまつな	5.0	油	1.2				
	赤みそ	3.2	(水)	76.8	しょうゆ(うすくち)	1.0	コンソメ	0.1	しょうゆ	76.8	しょうゆ	0.6	白みそ	1.3	しめじ	1.3	米酢	1.3	じゃがいも	19.2		
	ねぎ	3.2	かつお節	1.6	胡椒	0.0	しょうゆ(うすくち)	0.3	(水)	76.8	砂糖	0.6	ねぎ	1.9	(水)	76.8	しょうゆ(うすくち)	1.3	にんじん	6.4		
			白みそ	1.3			しょうゆ(うすくち)	1.3	かつお節	1.3	ごま油	1.0	だし昆布20g(1枚)	0.2	砂糖	0.2	砂糖	0.8	きゅうり	6.4		
			赤みそ	1.9	食塩	0.1	しょうゆ(うすくち)	1.3	食塩	0.1	食塩	9.6		3.2	かつお節	1.3	しょうゆ(うすくち)	1.3	まぐろ米油漬けフレーク	3.2		
					胡椒	0.0		0.1			きゅうり	5.1			しょうゆ(うすくち)	1.3	はくさい	10.0	米酢	1.6		
											にんじん	4.5			食塩	0.1	しめじ	2.0	しょうゆ	1.0		
											(冷)スイートコーン	3.2				(水)	76.8	砂糖	0.6			
											米酢	0.6			オレンジ	30.0	かつお節	1.3	(冷)サイコロ豆腐	10.0		
											しょうゆ	0.6					しょうゆ(うすくち)	1.3	(水)	76.8		
											砂糖	0.3					食塩	0.1	かつお節	1.3		
																	ねぎ	2.0	しょうゆ(うすくち)	1.3		
											しいたけ	3.2							食塩	0.1		
											(水)	76.8							ねぎ	3.0		
											鶏からスープの素	0.3										
											しょうゆ(うすくち)	1.0										
											食塩	0.1										
											胡椒	0.0										
											ねぎ	3.2										

[illegible]