10月献立表

IU分散立													
1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	パン	鶏そぼろ丼	わかめご飯	ご飯	ご飯
野菜のきんぴら	レバーコロッケ	西京焼き	ミートスパゲティ	鯵のみぞれ煮	冷やしそうめん	大根のきんぴら	ポークビーンズ	鯖のみそ煮	ビーフシチュー	サラダ	ちゃんぽん麺	豆腐とツナのオムレツ	白身魚の磯辺揚げ
春巻	野菜炒め	白菜のごま和え	ゆで卵	ほうれん草のお浸し	煮物	しゅうまい	春雨の酢の物	白菜のおかか和え	ゆで卵	みそ汁	ミートボールの	野菜炒め	マーボー春雨
おすまし	みそ汁	けんちん汁	スープ	豚汁	天ぷら	おすまし	スープ	切り干し大根の炒め煮		デザート		カレースープ	みそ汁
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	おすまし	デザート		デザート	デザート	デザート
	ו פיל	79 1	ו אין	ו אין	ו אין	79 1	79 1	デザート	ו איל ו		ו אין	79 1	79 1
s le	s le	s la	0.	s le	str.	s la	s la	s le		NI:	s le	s la	s la
米 鮭 卵	米	米		米		米	米	米	丸ロールパン		米	米	米
鮭	レバー	ほき		鯵		しめじ	豚肉	鯖		鶏ミンチ	わかめ	卵	メルルーサ
卵	じゃがいも	白みそ	合挽きミンチ	大根	そうめん	えのき	人参	白菜		のり	そば	豆腐	青のり
いんげん	玉ねぎ	白菜	玉ねぎ	青ねぎ	卵	しいたけ	玉ねぎ	かつおぶし	玉ねぎ	卵	豚肉	シーチキン	ブロッコリー
ごぼう	人参	ごま		ほうれん草	きゅうり	人参	大豆	切干大根	人参	玉ねぎ	えび	玉ねぎ	春雨
人参	トマト		グリーンピース			うす揚げ	じゃがいも	人参	じゃがいも	キャベツ	白菜	青ねぎ	豚肉
大根	しめじ			豚肉	- ` ' 厚揚げ	こんにゃく	パセリ		グリーンピース		人参	かつおぶし	きくらげ
れんこん	えのき	ごぼう	人参	大根		鶏肉	春雨	豆腐	卵	人参	スタ 玉ねぎ	トイト	人参
11かこか - ・ +													ハジ
ごま	もやし		わかめ	人参	バナナ	大根	きゅうり	人参	キャベツ	コーン	たけのこ	もやし	玉ねぎ
春巻	人参	人参	玉ねぎ	ごぼう		人参	人参	玉ねぎ	人参	わかめ		キャベツ	青ねぎ
じゃがいも	玉ねぎ	大根	パセリ	こんにゃく		ごま	卵	青ねぎ	きゅうり	豆腐	きくらげ	人参	玉ねぎ
玉ねぎ	わかめ	みかん	ごま	うす揚げ		しゅうまい	玉ねぎ	黄桃	マカロニ		鶏ミンチ	コーン	人参
人参	人参	寒天	フルーツ	青ねぎ		玉ねぎ	キャベツ	寒天	フルーツ	人参	玉ねぎ	鶏肉 大豆	ほうれん草
青ねぎ	玉ねぎ			パイン		人参	もやし			パイナップル	バナナ		ふ
なし	オレンジ			寒天		白菜	パセリ					人参	みかん
.60	,,,,,,			本人		青ねぎ	ごま					マカロニ	寒天
						パイナップル						りんご	
10日(土)	00 🗆 (🗎)	21日(火)	00口(サレ)	23日(木)				00 🗆 (44)	00口(サレ)	20 🗆 (🛨)	21日(会)	970	
18日(土)	20日(月)		22日(水)		24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
パン	ご飯	さつまいもご飯		ビビンバ丼	ご飯	パン	ご飯	ご飯	くりご飯	ご飯	ご飯		
焼きそば	鰆の照り焼き		豚肉の生姜焼き		鯖の南部焼き		マヨネーズ焼き		厚焼き卵		鮭のちゃんちゃん焼き		
ゆで卵	ほうれん草のソテー	炒り豆腐	ひじきサラダ	中華スープ	チンゲン菜のソテー	海藻サラダ	きのこのスパソテー	ミートボール	筑前煮		さといものマヨ和え		
スープ	けんちん汁	デザート	季節のみそ汁	デザート	切り干し大根のナムル	ゆで卵		かぼちゃの煮物	おすまし	スープ	おすまし		
デザート	デザート		デザート		みそ汁	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート		
					デザート								
ロールパン	米	米	米	米	米	丸ロールパン	*	米	米	米	*		
そば	鰆	^小 さつまいも	豚肉	牛肉	鯖	ジャム	ほき		くり	鶏肉	米		
		うどん		ほうれん草			パセリ			ガロッコリー	キャベツ		
				人参						じゃがいも	玉ねぎ		
	厚揚げ		トムト	もやし	切干大根				ちりめんじゃこ		人参		
キャベツ			ひじき	ごま		玉ねぎ	しめじ		鶏肉		ピーマン		
青のり	ごぼう	青ねぎ		春雨		グリーンピース		焼き豚スライス			さといも		
卵	青ねぎ	豆腐	コーン	豚肉		わかめ	玉ねぎ	鶏ミンチ	人参	玉ねぎ	かつおぶし		
わかめ	人参	人参		ピーマン		きゅうり	人参			キャベツ	青ねぎ		
玉ねぎ	大根	しいたけ		人参		人参	ほうれん草		ごぼう	人参	そうめん		
	パイン	青ねぎ	季節の野菜	-> '±		キャベツ		パイナップル		もやし	うす揚げ		
	寒天	オレンジ	具材は当日の	玉ねぎ		えび	大多玉ねぎ	11/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1		ごま	青ねぎ		
	本人	カレンン											
フルーツ				わかめ		卵	ごま		豆腐	かき	パイン		
				白菜		フルーツ	みかん		わかめ		寒天		
				青ねぎ			寒天		玉ねぎ 人参				
				なし					オレンジ				

10月 瞅立	- 12												训陈太/ 伊谷
1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	パン	鶏そぼろ丼	わかめご飯	ご飯	ご飯
	レバーコロッケ				冷やしそうめん				ビーフシチュー	サラダ	ちゃんぽん麺		白身魚の磯辺揚げ
春巻	野菜炒め		かぼちゃの煮物		煮物	しゅうまい		白菜のおかか和え		みそ汁	ミートボールの		マーボー春雨
おすまし	みそ汁	けんちん汁	スープ	豚汁	天ぷら	おすまし	スープ	切り干し大根の炒め煮		デザート		カレースープ	みそ汁
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	おすまし	デザート		デザート	デザート	デザート
								デザート					
*	米	米	ロールパン	米	米	米	米	米	丸ロールパン	*	米	米	米
米 鮭	レバー	ほき		鯵	ゆかり	しめじ	豚肉	鯖		鶏ミンチ	わかめ	鶏ミンチ	メルルーサ
コーン	じゃがいも		合挽きミンチ			えのき	人参	白菜		のり	そば	豆腐	青のり
いんげん	玉ねぎ	白菜	玉ねぎ	青ねぎ	コーン	しいたけ	玉ねぎ	かつおぶし	玉ねぎ	コーン	豚肉		ブロッコリー
ごぼう	人参	ごま	人参	ほうれん草	きゅうり	人参	大豆	切干大根	人参	玉ねぎ	えび	玉ねぎ	春雨
人参	トマト	厚揚げ	グリーンピース	かつおぶし	トマト	うす揚げ	じゃがいも	人参	じゃがいも	キャベツ	白菜	青ねぎ	豚肉
大根	しめじ		かぼちゃ	豚肉	厚揚げ	こんにゃく	パセリ		グリーンピース		人参	かつおぶし	きくらげ
れんこん	えのき	ごぼう	人参	大根		鶏肉	春雨	豆腐	さつまいも	人参	玉ねぎ	トイト	人参
ごま	もやし		わかめ	人参	バナナ	大根	きゅうり	人参	キャベツ	コーン	たけのこ	もやし	スシ 玉ねぎ
上 4					/ / / /	八化							まかぶ 下るり
春巻	人参	人参	玉ねぎ	ごぼう		人参	人参	玉ねぎ	人参	わかめ	もやし	キャベツ	青ねぎ
じゃがいも	玉ねぎ	大根	パセリ	こんにゃく		ごま	コーン	青ねぎ	きゅうり	豆腐	きくらげ	人参	玉ねぎ
	わかめ	みかん	ごま	うす揚げ		しゅうまい	玉ねぎ	黄桃	マカロニ		鶏ミンチ	コーン	人参
人参	人参	寒天	フルーツ	青ねぎ		玉ねぎ	キャベツ	寒天	フルーツ	人参	玉ねぎ	鶏肉 大豆	ほうれん草
青ねぎ	玉ねぎ			パイン		人参	もやし			パイナップル	バナナ	玉ねぎ	ふ
	オレンジ			寒天		白菜	パセリ						みかん
0.0	,,,,,					青ねぎ	ごま					マカロニ	寒天
						パイナップル						りんご	
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	970C	
パン	<u>20日(月)</u> ご飯			ビビンバ丼	<u>24日(亜)</u> ご飯	パン	<u> 27日(月)</u> ご飯		くりご飯	30日(水) ご飯	ご飯		
		さつまいもご飯						ご飯					
焼きそば	鰆の照り焼き		豚肉の生姜焼き		鯖の南部焼き				鶏バーグ		鮭のちゃんちゃん焼き		
かぼちゃの煮物		炒り豆腐	ひじきサラダ	中華スープ	チンゲン菜のソテー	海藻サラダ	きのこのスパソテー	ミートボール	筑前煮		さといもの和え物		
スープ	けんちん汁	デザート	季節のみそ汁	デザート		さつまいもの煮物		かぼちゃの煮物		スープ	おすまし		
デザート	デザート		デザート		みそ汁	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート		
					デザート								
					' ' '								
ロールパン	米	米	米	米	米	丸ロールパン	*	米	米	米	*		
そば	鰆	へ さつまいも	豚肉	牛肉	鯖	ジャム	ほき	ゆかり	くり	鶏肉	发		
(l&										ガロ…ーロ	本にない		
		うどん		ほうれん草				そば	鶏ミンチ		キャベツ		
	コーン			人参		豚肉				じゃがいも	玉ねぎ		
	厚揚げ		トムト	もやし	切干大根	人参	しめじ		ちりめんじゃこ		人参		
キャベツ		わかめ	ひじき	ごま		玉ねぎ	えのき	コーン	鶏肉	玉ねぎ	ピーマン		
青のり	ごぼう	青ねぎ	人参		きゅうり	グリーンピース	玉ねぎ	焼き豚スライス			さといも		
かぼちゃ	青ねぎ	豆腐		豚肉		わかめ	人参		人参		かつおぶし		
わかめ	人参	人参		ピーマン			ほうれん草			キャベツ	青ねぎ		
	大根	しいたけ		人参	わかめ	人参			ごぼう	人参	そうめん		
			季節の野菜	八字 一士									
	パイン	青ねぎ	目おけよりの	ごま		キャベツ	玉ねぎ	パイナップル		もやし	うす揚げ		
	寒天	オレンジ	お楽しみ♪	圡ねさ		えび	ごま			ごま	青ねぎ		
フルーツ				わかめ	寒天	さつまいも	みかん		豆腐	かき	パイン		
			かき	白菜		フルーツ	寒天		わかめ		寒天		
				青ねぎ					玉ねぎ 人参				
				なし					オレンジ				
L	I .			· · ·	I		I		., , , ,		1		

10月献立表 肉・肉エキス除去/枦谷

	- 12											-	
1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	パン	魚そぼろ丼	わかめご飯	ご飯	ご飯
野菜のきんぴら		西京焼き	スパソテー		冷やしそうめん			鯖のみそ煮	煮物	サラダ			白身魚の磯辺揚げ
さつまいもの煮物	野菜炒め	白菜のごま和え	ゆで卵	ほうれん草のお浸し	煮物	かぼちゃの煮物	春雨の酢の物	白菜のおかか和え	ゆで卵	みそ汁	かぼちゃの煮物	野菜炒め	マーボー春雨
おすまし	みそ汁	けんちん汁	おすまし	みそ汁	天ぷら	おすまし	おすまし	切り干し大根の炒め煮	マカロニサラダ	デザート	デザート	おすまし	みそ汁
				デザート			デザート			/ /	/ /		
デザート	デザート	デザート	デザート	T 7	デザート	デザート	ナサート	おすまし	デザート			デザート	デザート
								デザート					
<u>\ \ \</u>	米	<u> </u>	ロールパン	<u> </u>	<u> </u>	米	米	<u> </u>	丸ロールパン	<u> </u>	米	<u> </u>	米
米 鮭 卵				米	米 / / /			米			本 , , ,	米	
鮭	じゃがいも	ほき	スパゲティ	鯵	ゆかり	しめじ	メルルーサ		ジャム	ほき		卵	メルルーサ
卵	玉ねぎ	白みそ	玉ねぎ	大根	そうめん	えのき	人参	白菜	玉ねぎ	のり	そば	豆腐	青のり
いんげん	人参	白菜	人参	青ねぎ	卵	しいたけ	玉ねぎ	かつおぶし	人参	卵	えび	シーチキン	ブロッコリー
	ハラ	□★ □→							じゃがいも				-
ごぼう	トムト		グリーンピース		きゅうり	人参	大豆			玉ねぎ	白菜	玉ねぎ	春雨
人参	しめじ	厚揚げ	卵	かつおぶし	トマト	うす揚げ	じゃがいも	人参	グリーンピース	キャベツ	人参	青ねぎ	きくらげ
大根	えのき	さといも	人参	大根	厚揚げ	こんにゃく	パセリ	うす揚げ	卵	きゅうり	玉ねぎ	かつおぶし	人参
れんこん	もやし		わかめ	人参	かぼちゃ	大根	春雨	豆腐	キャベツ	人参	たけのこ	トムト	玉ねぎ
1070 - 70				八多 デバン									
ごま	人参	青ねぎ	玉ねぎ	ごぼう	バナナ	人参	きゅうり	人参	人参	コーン	もやし	もやし	青ねぎ
さつまいも	玉ねぎ	人参	フルーツ	こんにゃく		ごま	人参	玉ねぎ	きゅうり	わかめ	きくらげ	キャベツ	玉ねぎ
	わかめ	大根		うす揚げ		かぼちゃ	卵	青ねぎ	マカロニ	豆腐	かぼちゃ	人参	人参
玉ねぎ	人参	みかん		青ねぎ		玉ねぎ	玉ねぎ	黄桃	フルーツ	玉ねぎ	バナナ	コーン	ほうれん草
人参	玉ねぎ	寒天		パイン		人参	キャベツ	寒天		人参		鶏肉	ふ
	オレンジ			寒天		白菜	もやし			パイナップル		玉ねぎ	みかん
なし				72.7		青ねぎ	オレンジ					人参	寒天
なし						月14C	カレンン					八学	本人
						パイナップル						大豆	
												りんご	
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯		Z H \ / / /			2 · H \ \ \ \ \ \ \ \	20 H \ \ \ \ \ \ \	Z/ II \/ / / /						
	_ · ~~	ナヘナハナ ご毎	一个各层	しばばいんだせ	一个合品		一个名后	一个合匠		一个合匠	一合品		
	ご飯	さつまいもご飯		ビビンバ丼	ご飯	パン	ご飯	ご飯	くりご飯	ご飯	ご飯		
塩焼きそば	こ飯 鰆の照り焼き	うどん	鮭の塩焼き	チャプチェ	ご飯 鯖の南部焼き	パン 煮物	ご飯 マヨネーズ焼き	ご飯 和風そば	くりご飯 厚焼き卵	ご飯 鯵のから揚げ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き		
塩焼きそば	鰆の照り焼き	うどん	鮭の塩焼き	チャプチェ		パン 煮物	ご飯	ご飯 和風そば	くりご飯 厚焼き卵	ご飯 鯵のから揚げ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き		
塩焼きそば ゆで卵	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー	うどん 炒り豆腐	鮭の塩焼き ひじきサラダ	チャプチェ おすまし	鯖の南部焼き	パン 煮物 海藻サラダ	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え		
塩焼きそば ゆで卵 おすまし	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁	うどん	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁	チャプチェ おすまし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮 おすまし	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし		
塩焼きそば ゆで卵	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー	うどん 炒り豆腐	鮭の塩焼き ひじきサラダ	チャプチェ おすまし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁	パン 煮物 海藻サラダ	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え		
塩焼きそば ゆで卵 おすまし	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁	うどん 炒り豆腐	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁	チャプチェ おすまし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮 おすまし	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし		
塩焼きそば ゆで卵 おすまし	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁	うどん 炒り豆腐	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁	チャプチェ おすまし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮 おすまし	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし		
塩焼きそば ゆで卵 おすまし デザート	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	うどん 炒り豆腐 デザート	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	チャプチェ おすまし デザート	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 厚焼前煮 おすまート	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート		
塩焼きそば ゆで卵 おすまし デザート	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	うどん 炒り豆腐 デザート	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	チャプチェ おすまし デザート	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 厚焼前煮 おすサート 米	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート		
塩焼きそば ゆでまし デザート ************************************	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 鰆	うどん 炒り豆腐 デザート 米 さつまいも	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート 米 鮭	チャプチェ おすまし デザート 米 卵	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵 デザート 丸ロールパン ジャム	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート 米 ほき	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯の場合を表しますがある。	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし デザート		
塩焼きそば ゆでまし デザート ************************************	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	うどん 炒り豆腐 デザート 米 さつまいも	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	チャプチェ おすまし デザート	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 厚焼前煮 おすサート 米	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート		
塩焼きそば ゆすすート *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 鰆 ほうれん草	うどん 炒り豆腐 デザート * * さつまいも うどん	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート 米 鮭 トマト	チャプチェ おすまし デザート 米 卵 ほうれん草	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート 米 鯖 ごま	パン 煮物 海藻サラダ ゆで卵 デザート 丸ロールパン ジャがいも	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おずサート 米 ほき パセリ	ご飯 和風そば 厚揚げの煮物 かぼちゃの煮 デザート 米 ゆかば	くりご飯 厚焼前ま おずザート 米 くり 卵	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート 米 鯵 ブロッコリー	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし デザート 米 鮭 キャベツ		
塩焼きそがまった。 ************************************	鰆の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 鰆 ほうれん草 卵	うどん 炒り豆腐 デザート ** さつぎん 卵	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート 米 鮭 トマト ひじき	チャプチェ おずザート 米卵 ほうれん草 人参	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート 米 鯖 ご チンゲン菜	パン 煮物 海藻サラダ ゆでサート エロールパン シャがいも 人参	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート 米 ほき パセリ ブロッコリー	ご飯 和風そば 厚揚げの煮 かぼちゃの デザート 米 かば もやし	くりごき りごき りだき が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	ご飯 鯵のから揚げ ジャーマンポテト おすサート 米 鯵 ブロッコリー じゃがいも	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え おすまし デザート 米 鮭 キャベぎ		
塩焼きそが はずず は参ねで まー ば参ねべ ジャンベ	り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 膝 ほうれん草 卵 厚揚げ	うどん 炒ザート ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート 米 鮭 トマト ひじ参	チャプチェ おずザート 米卵 ほう もやし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート 米 鯖 ま ナンゲン報 切干大根	パカ 煮サッチ ボックザ ボックボール ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック	ご飯 マヨネルバンテー おず ザート 米 まさ リコリースパゲティスパゲティスパグラ	ご願 和属そが で を がぼちゃの が が で が が が が が が が が が が が が が が が が	くりできれずがというというないできまれずがいまましたというできませんがある。	だい	ご飯 ^{鮭のちゃんちゃん焼き} さといものマヨ和え デザート 米 鮭 ヤねぎ 人参		
塩焼やおデザば参ねゃのきがまー・ジャイのもですががある。	り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 た は うれん草 卵 厚 お い も も り は り り り り り り り り り り り り り り り り	うりげ 炒デ ** つどの すかい ** まん 場め がまん がまりがまん はい	鮭の塩焼き ひじきサラぞ 季デザート 米 鮭 トマト ひ人コー	チャプチェ おずザート 米卵 ほう参 し こぎ	鯖の南部焼きー サンゲン菜のナムル デンデン大根のナムル デが大 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	パカラット 大がでした。 カジャックをおいる カジャックをでした。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カジャックをできる。 カックでは、カックをできる。 カックでは、カックでは、カックをできる。 カックでは、カッでは、カックでは、カックでは、カックでは、カッでは、カッではではなりではではなりではではなりではではないではではないではではではではではないではではないではではないではではないではではないではない	では、 でするこのスパンテー おでですがしまり、 デザート とセリコテー スパンテー カー スパンテー カー フパウレ フパウし していた していた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・	で 取 で 取 が で が ば や で の の の の の の の の の の の の の	く厚筑おデー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	が りょう が で	だんり は かっといもの すまし デザイン で が が で が が で が が で が が で が が で が が か が か		
塩焼やおデザば参ねゃのきがまー・ジャイのもですががある。	り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート 米 た は うれん草 卵 厚 お い も も り は り り り り り り り り り り り り り り り り	うりげ 炒デ ** つどの すかい ** まん 場め がまん がまりがまん はい	鮭の塩焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート 米 鮭 トマト ひじ参	チャプチェ おずザート 米卵 ほう もやし	鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート 米 鯖 ま ナンゲン報 切干大根	パカ 煮サッチ ボックザ ボックボール ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック	では、 でするこのスパンテー おでですがしまり、 デザート とセリコテー スパンテー カー スパンテー カー フパウレ フパウし していた していた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた フィー としていた ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・ ファイ・	で 取 で 取 が で が ば や で の の の の の の の の の の の の の	くりできれずがというというないできまれができますがいまましたというできません。	だい	だんり は かっといもの すまし デザイン で が が で が が で が が で が が で が が で が が か が か		
塩焼やおデザーでは参ねゃのまー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャ	鰆の照り焼き はうれんちート 米 はうれん 草 が	うど 炒ザ ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	鮭の塩焼き ひじきサラぞ 季 デザート 米 鮭 トマト ひじ参 ン 枝 フ し し し し し し り の み そ う 、 う し し し し し し し し し し し し し し し し し	チャオザー 米卵 ほ人もご春	鯖の南部のソテーカット 南の東京のソテースを がいません。 かが、 かが、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	パカ 海 神 が が が が が が が が が が が が が が が が が が	ですったい 大ほパンテー おが ザー とう アン・カー とう アン・カー とう アン・カー アン・カー アン・カー アン・カー アン・カー アン・カー アン・カー・アン・アン・カー・アン・カ	で 取 で 和 場が が が が が が が が が が が が が が	く 厚 筑 お デ り 焼 前 ま ザ ぎ ん め め し も め れ め し も り れ り も り も り も り も り も し し っ し っ し っ し っ こ っ こ っ こ っ こ っ こ っ こ	が	が は から ない も から は から ないもの でま ー ト		
塩焼ゆおデザば参ねゃのかきでまーば参れでもががある。	鰆の照り焼き ほうれんちート 米 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	うりザ 米さど ショート おりが おりが おりが おりが おりが おりが おりが おりが おりが おりが	鮭の塩焼き ひじきサラぞ 季デザート 米 鮭 トマト ひ人コー	チおデ 米卵ほ人もご春ピチョー 草	鯖のアンテレス根の中が大きりが大きながった。 大が大きながが、大くないです。 大くないでするがです。 大くないでするが、大きないです。 大くないでするが、大きないです。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできないできないできないできないできないできないできないできないできないで	パカラット 水物ラ卵ト 本がでートルができるカラット カット カット カット カット カット カット カット カット カット カット	ですった おげ おい プスしえ玉の だが まー と かいがし かい	で	く厚筑おデースリのでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おうでは、おう	が	が 米鮭 キ玉人ピさか お ボ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		
塩 おデ ば参ねャの かねきですザ ば参ねゃの かねぎ がいしい	り焼き はい はい はい はい はい はい はい はい がい	が まん まりが まん 場めぎ まん 場めぎ まん がいきん おりぎ まん がいき おいまん おいき おいき はい はいき はい	鮭の塩サラぞう がずがが 米鮭トマじ参一豆 季節の野菜	チおデ ヤすザ れるしま雨一参 れるし マンチェしト 草	鯖チンザンス様のアナムル 南部のカー・カッテー 南部のカー・カー・カー・カー・ボート 大きのも参いを 大きのも参いを 大きのも参いを 大きのものものものものです。 大きのものものものものものものものもの。 大きのものものものものものものものものものものものものものものものものものものも	パ煮 神で ガン じ人玉 がわき人 カラ卵 ト カッド かん ぎょう かんり	マキのこれ デーキのこれ データ まっこれ データ まっこれ データ カー アイ いっかん のん おがま ー リコテー リコテー リーイ リー リー イー リー イー ・	アカラ ・	く厚筑おデースリの青り根参しできれますができれました。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	が	が		
塩焼ゆおデーば参ねャのかねやきですザー ば参ねゃのかねやがまー ぎツリーめぎしば しん	り焼き けん	がデ ************************************	鮭の 塩サみそ ボート と は り り り り り り り り り り り り り り り り り り	それデ ヤオザ れかしま雨一参ま カーション ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鯖のアンテレス根の中が大きりが大きながった。 大が大きながが、大くないです。 大くないでするがです。 大くないでするが、大きないです。 大くないでするが、大きないです。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできるが、大きないできる。 大くないできるが、大きないできないできないできないできないできないできないできないできないできないで	パ煮薬 ゆず ロヤや参ねーから 人名 かっかい ボック カック カック かんり かんり かんり がい ちょう かんり かんり かん	マきのこおデ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	では、	く厚筑おデースのでは、大人こごれいだき、大人のでは、おができる。これのでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、い	が が が が が が が が が が が が が が	が		
塩 米そ人玉キ青卵わ玉もだですザ ば参ねゃの かねやきでまー ぎツリーめぎしば しん	り焼き けん	がデ ************************************	鮭の塩サラぞう がずがが 米鮭トマじ参一豆 季節の野菜	それデ ヤオザ れかしま雨一参ま インション ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鯖チンザリテレスル 南のゲンテレスル 南のゲンテレスル 南のゲンテレスル 京 が大 が大 が大 が大 り が う が う が う り う り う り う り う り う り う り	パ煮薬 ゆず ロヤや参ねーから 人名 かっかい ボック カック カック かんり かんり かんり がい ちょう かんり かんり かん	マきのこおデ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	では、	く厚筑おデースのでは、大人こごれいだき、大人のでは、おができる。これのでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、い	が が が が が が が が が が が が が が	が		
塩 米そ人玉キ青卵わ玉もだですザ ば参ねゃの かねやきでまー ぎべり めぎしく かいしん	り焼き けが	がデ ************************************	鮭の塩かる 塩サラぞ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チおデ 米卵ほ人もご春ピ人ご玉ヤすザ れるしま雨一参まねら しょうさい さいかい かんしん さいがい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	鯖チャリア とかけるかがファンス という できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる	パ煮薬 ゆず ロヤヤ参ねーかゆ参々びン物ラ卵ト ル い ぎょめり ツ	マき *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	では、	く厚 筑おデ 米り卵青ち大人こごれたり焼前すザ ぎんにうこの飯卵煮しト さんく くこれんけん かんしん こうこの かんしん こく	**** *** ****			
塩 米そ人玉キ青卵わ玉もだですザ ば参ねゃの かねやきでまー ぎべり めぎしく かいしん	り焼き けん	がデ ************************************	鮭の 塩サみそ ボート と は り り り り り り り り り り り り り り り り り り	チおデ 米卵ほ人もご春ピ人ご玉わってすザ れるし マーぎおかかま しっぱい さめがました さんしょう きめり かいがい はんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん	鯖チン切り米鯖ごチ切人き人玉わふ黄のゲン大人をザークデータデーあのゲン大人をザークスゲ大りぎめが焼きールン根ジャークラックシストラールジャークラックシストラールジャークラーシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシスティンジャークシス	ルジじ人玉グわき人キえ卵パ煮薬ゆデ ロャが参ねーかゆ参れで ームが ぎンめり ツーム いちょく シャン かりがい かんり かんり かんりん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	マき 米ほパブスしえ玉人ほ人玉ゴネのすザ きセロパめのね参う参ね飯 ズパまー リッゲじきぎ んずいまー コテ	で は で	く厚筑おデースというでは、大人こごれた豆の焼前すザーである。こうこののがある。こうこのののがある。こうこののののでは、大人のでは、大人のでは、大人のでは、大人のでは、大人のでは、大人のでは、大人のでは、大	が が が が が が が が が が が が が が	(
塩 米そ人玉キ青卵わ玉もだですザ ば参ねゃの かねやきでまー ぎべり めぎしく かいしん	り焼き けが	がデ ************************************	鮭の塩かる 塩サラぞ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チおデ 米卵ほ人もご春ピ人ご玉わ白ヤすザ れるし マーぎめかま 下しり ジャック かまり	鯖チャリア とかけるかがファンス という できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる	パ煮薬 ゆず ロヤヤ参ねーかゆ参々びン物ラ卵ト ル い ぎょめり ツ	マき 米ほパブスしえ玉人ほ人玉みご キのこおデ きセロパめのね参う参ねか飯 ズパまー リコテ ん ぎん リコテ しり コテ んぎん かきしト	で は で	く厚筑おデ 米り卵青ち大人こごれた豆わり焼前すザ ぎん にうこの め飯卵煮しト	**** *** ****	(
塩焼ゆおデーば参ねャのかねやきですザー ば参ねゃのかねやがまー ぎツリーめぎしば しん	り焼き けが	がデ ************************************	鮭の塩かる 塩サラぞ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チおデ 米卵ほ人もご春ピ人ご玉わってすザ れるし マーぎおかかま しっぱい さめがました さんしょう きめり かいがい はんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん	鯖チン切り米鯖ごチ切人き人玉わふ黄のゲン大人をザークデータデーあのゲン大人をザークスゲ大りぎめが焼きールン根ジャークラックシストラールジャークラックシストラールジャークラーシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシスティンジャークシス	ルジじ人玉グわき人キえ卵パ煮薬ゆデ ロャが参ねーかゆ参れで ームが ぎンめり ツーム いちょく シャン かりがい かんり かんり かんりん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	マき 米ほパブスしえ玉人ほ人玉ゴネのすザ きセロパめのね参う参ね飯 ズパまー リッゲじきぎ んずいまー コテ	で は で	く厚筑おデ 米り卵青ち大人こごれた豆わり焼前すザ ぎん にうこの め飯卵煮しト	**** *** ****	(
塩焼ゆおデーば参ねャのかねやきですザー ば参ねゃのかねやがまー ぎツリーめぎしば しん	り焼き けが	がデ ************************************	鮭の塩かる 塩サラぞ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	米卵ほ人もご春ピ人ご玉わ白青ヤおデ れるし マー ぎめ ギチまー んし ン ぎめ ぎょしト 草	鯖チン切り米鯖ごチ切人き人玉わふ黄のゲン大人をザークデータデーあのゲン大人をザークスゲ大りぎめが焼きールン根ジャークラックシストラールジャークラックシストラールジャークラーシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシスティンジャークシス	ルジじ人玉グわき人キえ卵パ煮薬ゆデ ロャが参ねーかゆ参れで ームが ぎンめり ツーム いちょく シャン かりがい かんり かんり かんりん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	マき 米ほパブスしえ玉人ほ人玉みご キのこおデ きセロパめのね参う参ねか飯 ズパまー リコテ ん ぎん リコテ しり コテ んぎん かきしト	で は で	く厚筑おデ 米り卵青ち大人こごれた豆わ玉り焼前すザ おめ根参んぼんけ腐かねい焼前すザ ぎん にうこの めぎ飯卵煮しト	**** *** ****	(
塩 米そ人玉キ青卵わ玉もだですザ ば参ねゃの かねやきでまー ぎべり めぎしく かいしん	り焼き けが	がデ ************************************	鮭の塩かる 塩サラぞ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	チおデ 米卵ほ人もご春ピ人ご玉わ白ヤすザ れるし マーぎめかま 下しり ジャック かまり	鯖チン切り米鯖ごチ切人き人玉わふ黄のゲン大人をザークデータデーあのゲン大人をザークスゲ大りぎめが焼きールン根ジャークラックシストラールジャークラックシストラールジャークラーシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシストラールジャークシスティンジャークシス	ルジじ人玉グわき人キえ卵パ煮薬ゆデ ロャが参ねーかゆ参れで ームが ぎンめり ツーム いちょく シャン かりがい かんり かんり かんりん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	マき 米ほパブスしえ玉人ほ人玉みご キのこおデ きセロパめのね参う参ねか飯 ズパまー リコテ ん ぎん リコテ しり コテ んぎん かきしト	アカー 米ゆそも青卵厚かパで風げゃず り しぎ げちナ り はぎ げちかい がいかい かいかい かいかい かいかい かい かい かい かい かい かい かい	く厚筑おデ 米り卵青ち大人こごれた豆わり焼前すザ ぎん にうこの め飯卵煮しト	**** *** ****	(