

献立表

糖尿病食1600kcal

		4/1		4/2		4/3		4/4		4/5	
朝	A定食		ハ'ン60g・ハ'ラー 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ)D 牛乳	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ミネストローネ(ｷﾁﾝ) 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ハ'ン60g・ハ'ラー ｼｰﾌﾞﾄﾞﾗｼﾝ 果物(オレンジ)D ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ ﾊﾝﾂｼｬﾙﾌ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ ﾊﾝﾂｼｬﾙﾌ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ ﾊﾝﾂｼｬﾙﾌ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ)			
	B定食		ご飯 150g 鶏肉の塩焼き(80) なすの味噌和え 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 鶏肉の塩焼き(40) なすの味噌和え 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾌﾞﾚｰﾝ) ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)	ご飯 150g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾌﾞﾚｰﾝ) ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)	ご飯 150g 鶏つくね野菜煮 70 なすの味噌和え 果物(ｷｳｲ)	ご飯 150g 鶏肉と豆腐 いんげんのナムル 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳			
昼	A定食		焼きそば(160) エビ焼売③ ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯 200g ｼﾅﾁｭｰ(ｶﾚｰ風味) 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ﾌﾘの照り焼き(80) 切干大根煮(濃厚揚げ) ゆかり和え(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ煮(皮ﾁｷﾝ) 鶏しき 春雨サラダ	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ煮(皮ﾁｷﾝ) 鶏しき 春雨サラダ	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ煮(皮ﾁｷﾝ) 鶏しき 春雨サラダ	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ煮(皮ﾁｷﾝ) 鶏しき 春雨サラダ		
	B定食		ご飯 200g ﾊ'ﾝｽの甘酢あんかけ(0) エビ焼売③ ごぼうサラダ(ドレ)	ご飯 200g 赤魚の照り焼き(60) 野菜のマリネ(濃厚揚げ) 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 豚肉と厚揚げ炒め(0) 切干大根と青豆の炒め物 ゆかり和え(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(80) 切干大根と青豆の炒め物 ゆかり和え(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(80) 切干大根と青豆の炒め物 ゆかり和え(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(80) 切干大根と青豆の炒め物 ゆかり和え(ｷｳｲ)			
タ	A定食		ご飯 200g 鶏肉のﾊﾝﾂ焼(60) 付)ﾊｯｸｸｿｰｽ ﾋｰﾝｽﾞサラダ ｲﾍﾞﾝ豆腐 果物(りんご)	ご飯 150g 肉豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾌﾗｲﾄﾞﾊﾝﾍﾞｰ)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾚｰﾝのナムル 果物(りんご)	ご飯 150g メバルの梅焼き ほっけの塩焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)	ご飯 200g メバルの梅焼き ほっけの塩焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)	ご飯 200g メバルの梅焼き ほっけの塩焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物(りんご)			
		4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12			
朝	A定食	ハ'ン60g・ハ'ラー 小柱のクリーム煮 果物(ﾊ'ﾝ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽｰﾌﾞ仕立て 果物(ｷｳｲ)	ハ'ン60g・ハ'ラー ｸｲﾅﾄと野菜の炒め物(0) 果物(ｷｳｲ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｸｲﾅﾄとｷｳｲのｽｰﾌﾞ 果物(ﾊ'ﾝ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽ 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 果ごもり餅 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 鶏肉のﾄﾚｯﾁ煮 煮 H 煮豆(金時豆)D ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)			
	B定食	ご飯 150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付)ﾊｯｸｸﾞﾗﾝﾄﾞ油 果物(ﾊ'ﾝ) ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)	ご飯 150g 鶏肉のﾊﾝﾂ焼 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 鶏肉の味噌焼 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 野菜豆腐の味噌煮 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのずみ風 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 厚揚げとﾄﾂﾌﾞの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)		
昼	A定食	ご飯 200g ﾁｷﾝの香味ﾂｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	肉うどん(16) めんつゆ(温) 付)七味唐辛子 竹輪とｷｳｲの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯 150g ｸｲﾅﾄの冷製ﾄﾚｯﾁ-ｽ60 南瓜の煮物 白菜のﾌﾗｲﾄﾞ和え	ご飯 150g ﾀﾝﾄﾞﾚｰﾁｷﾝ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)	ご飯 150g 豚肉の生煮焼き 菜の花ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ エビ焼売③	彩り野菜のﾏﾈｼﾞﾝｸﾞ160 サラダうどんﾄﾂﾌ 煮豆(金時豆)D エビ焼売③			
	B定食	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g ﾀﾂのﾑﾆｪﾙ(80) ごぼうとｺﾝﾂﾔの煮物 竹輪とｷｳｲの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯 150g 豚肉と木くらげ脚炒め 白菜のﾌﾗｲﾄﾞ和え	ご飯 150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉の塩焼 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)	ご飯 150g 鶏肉の塩焼 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)	ご飯 150g 鶏肉の塩焼 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ)			
タ	A定食	ご飯 150g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ﾊ'ﾝﾀﾞﾗｼ-ﾀﾞﾗｼ(マヨ) 果物(りんご) 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ飯(200) 鶏の唐辛子煮 牛肉のしくれ煮 牛乳和え(ｷｳｲ) 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位)	行事食献立 お楽しみに！	鶏ごぼん(200) 鶏の唐辛子煮(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｸﾞﾗﾝﾄﾞ油 ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)D	ご飯 200g 豚肉の生煮焼き(80) ﾋｰﾝﾀﾞﾗｼ(小松菜) 果物(りんご) ｺﾝﾂﾔﾌﾞ(ﾋﾞｼﾞﾝｼﾞﾝﾀﾞﾗｼ) 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 200g 豚肉の生煮焼き(80) ﾋｰﾝﾀﾞﾗｼ(小松菜) 果物(りんご) ｺﾝﾂﾔﾌﾞ(ﾋﾞｼﾞﾝｼﾞﾝﾀﾞﾗｼ) 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 200g 豚肉の生煮焼き(80) ﾋｰﾝﾀﾞﾗｼ(小松菜) 果物(りんご) ｺﾝﾂﾔﾌﾞ(ﾋﾞｼﾞﾝｼﾞﾝﾀﾞﾗｼ) 果物(ﾊ'ﾝ)			
		4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19			
朝	A定食	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 野菜ﾗﾝﾁ 果物(オレンジ)D 牛乳	ハ'ン60g・ハ'ラー 野菜ﾗﾝﾁ 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 肉のｸﾞﾗﾝﾄﾞ 果物(ｷｳｲ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾊﾞﾑﾞｰ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ﾊ'ﾝ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾊﾞﾑﾞｰ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ﾊ'ﾝ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾊﾞﾑﾞｰ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ﾊ'ﾝ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ ﾊﾝﾂｼｬﾙﾌ 付)ｸﾁﾔｯﾌﾟﾊﾞｯｸ 果物(ｷｳｲ)			
	B定食	ご飯 150g 鶏の塩焼き ﾀﾞﾗｼの和え物(ｷﾁﾝ・ｷｳｲ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 土佐納豆 大根の煮物 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g メバルの煮付け ごま和え(ｷｳｲ) 果物(ｷｳｲ)	ご飯 150g 鶏つみれの煮物 果物(ﾊ'ﾝ) 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 とろろ芋 付)ﾊｯｸｸﾞﾗﾝﾄﾞ油 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g 卵炒め 和え物(白菜・胡瓜) 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 五目野菜煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳			
昼	A定食	ご飯 150g 黒むつのﾄﾚｯﾁ-ｽ(80) ﾁｷﾝﾌﾗｲｰ ﾚﾀｽサラダ(ﾊ'ﾝ)	ご飯 150g ホキの味噌焼き 鶏のそぼろあんかけ わさび和え(ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾀﾞﾗｼ)	ご飯 150g 八宝菜 焼売③ 彩りなます	ﾋﾞｼﾞﾝﾊﾞﾈ(200) 竹輪と牛肉の金平 果物(オレンジ)D	カレーﾋﾞﾗﾌ(200) 花野菜サラダ 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 200g プリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾀﾞﾗｼ)	ご飯 150g ｽﾅﾁｭｰ-ｽ(ｶﾚｰ風味) 小松菜の土佐和え(ｷｳｲ) 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳			
	B定食	ご飯 150g 豚肉のｶﾙﾁｰｽ 付)ｷｳｲ-ﾀﾞﾗｼ ﾁｷﾝﾌﾗｲｰ ﾚﾀｽサラダ(ﾊ'ﾝ)	ｷｳｲ-ﾀﾞﾗｼ(60) 鶏のそぼろあんかけ わさび和え(ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾀﾞﾗｼ)	鶏とじきしめん(200) めんつゆ(鶏とじ) 焼売③ 彩りなます	ご飯 200g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ焼き風 竹輪と牛肉の金平 果物(オレンジ)D	ご飯 200g 黒豆の香味ﾂｰｽ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 200g 黒豆の香味ﾂｰｽ粉焼 花野菜サラダ 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ) 果物(オレンジ)D			
タ	A定食	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(0) 大豆とひじきの煮物 D 菜の花の辛辛和え 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 200g 豚肉 小松菜の中華和え 果物(りんご) 中華ｽｰﾌﾞ(ﾌﾗｲﾄﾞ・ねぎ)	牛丼(200) 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g ｷｳｲのﾊﾝﾂ焼(200) 付)ﾊｯｸｸｿｰｽ 鶏つくねと青豆の炒め物 ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ	ご飯 200g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸｸﾞﾗﾝﾄﾞ油 切り昆布の煮付け ﾎﾝﾂ和え(ｷｳｲ・ﾄﾚｯ) 卵ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ 中華ｽｰﾌﾞ			
		4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26			
朝	A定食	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾊ'ﾝ野菜ﾗﾝﾁ 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ハ'ン60g・ハ'ラー ﾄﾚｯﾁ-ｽ 果物(オレンジ)D 牛乳	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 肉のｸﾞﾗﾝﾄﾞ 果物(ｷｳｲ)	ハ'ン60g・ハ'ラー 肉のｸﾞﾗﾝﾄﾞ 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) ｼｮｳｱ(ﾌﾞﾚｰﾝ)	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 肉のｸﾞﾗﾝﾄﾞ 果物(ﾊ'ﾝ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ 肉のｸﾞﾗﾝﾄﾞ 果物(ﾊ'ﾝ)	ハ'ン60g・ハ'ラー 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳			
	B定食	ご飯 150g 和風炒め(ｷｳｲ) 果物(ﾊﾞﾀﾂ0.5単位) 牛乳	ご飯 150g がんもも野菜の煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g 土佐納豆 大根とちくわの煮物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き50 ﾌﾗｲﾄﾞの中華風和え 果物(ﾊ'ﾝ)	ご飯 150g 筑前煮 果物(ﾊ'ﾝ) 牛乳	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き100 金平ごぼうの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 150g 鶏肉の生煮焼き(60) 焼売③ かふのナムル			
昼	A定食	ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ(80) ｺｰﾝサラダ 白菜と小柱のﾌﾗｲｰ	ご飯 200g ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ(80) ごぼうとｺﾝﾂﾔの煮物 白菜のﾌﾗｲﾄﾞ和え ふりかけ(ｶｵｽ)	ご飯 150g ｷｳｲのﾊﾝﾂ焼(200) 小松菜の中華和え 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 150g ｷｳｲのﾊﾝﾂ焼(200) 小松菜の中華和え 果物(オレンジ)D 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き100 金平ごぼうの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ｸﾞﾔｰｼﾞｰ(160) 鶏肉の生煮焼き かふのナムル	ﾁｷﾝﾗｲｽ(200) ﾂﾅｻﾞﾀﾞ(青じそ) ｺﾝﾂﾔﾌﾞ(ｷｳｲ・ﾀﾞﾗｼ)			
	B定食	ご飯 200g ｸｲﾅﾄの冷製ﾄﾚｯﾁ ｺｰﾝサラダ 白菜と小柱のﾌﾗｲｰ	ご飯 200g 鶏肉の香味ﾂｰｽ(50) ごぼうとｺﾝﾂﾔの煮物 白菜のﾌﾗｲﾄﾞ和え ふりかけ(ｶｵｽ)	ご飯 150g 鶏肉のﾄﾚｯﾁ焼き(60) 新じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 150g 鶏肉の味噌焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋炒め	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g 鶏肉の生煮焼き 金平ごぼう 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)			
タ	A定食	梅しそご飯(200) 鶏の照り煮 甘酢ﾂｰﾌﾞ(ｷｳｲ・ﾌﾗｲ) 果物(りんご)	ご飯 200g ﾐｰﾄﾞﾛｰﾌ ｽﾏｲﾂｼｬﾙﾌ(80) 小松菜と豆腐の和え物 果物(ﾊ'ﾝ)	鶏子丼(200) 酢の物(ｷｳｲ・ﾌﾗｲ)減塩 果物(ﾊ'ﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g 豆腐(ﾊ'ﾝ) 切干大根の生煮炒め 味噌汁(ｷｳｲ・豆腐)	ご飯 200g ﾌﾞｰﾌﾞｼｭｰ(0) 菜の花(ｷｳｲ・ﾄﾚｯ) 果物(りんご)	ご飯 200g 蟹玉(0) 春雨ﾀﾞﾗｼ(ｷｳｲ・ﾀﾞﾗｼ) 果物(ﾊ'ﾝ)			
		4/27	4/28	4/29	4/30						
朝	A定食	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ﾎｰｸﾞﾋｰﾝｽ 果物(ｷｳｲ)	ハ'ン60g・ハ'ラー ｸｲﾅﾄと野菜の炒め物(0) 果物(ﾊ'ﾝ)	★ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ) 果物(オレンジ)D 牛乳	ハ'ン60g・マ'ビ-ｲｲﾔｺ ｽｰﾌﾞ煮(ﾄﾘ) 果物(オレンジ)D 牛乳						
	B定食	ご飯 150g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(ｷｳｲ)	ご飯 150g 卵焼(手作り) 鶏肉の煮物 果物(ﾊ'ﾝ) 牛乳	ご飯 150g 鶏の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯 150g メバルの味噌焼き 果物(ﾊ'ﾝ) 牛乳						
昼	A定食	ご飯 200g ﾁﾝｼｮｳｺｰｽ 中華風炒り豆腐 ｷｳｲのごま酢和え ふりかけ(ｶｵｽ)	ご飯 200g 鶏肉の香味ﾂｰｽ(80) 茄子の生煮炒め 海藻サラダ(ﾄﾚｯ)	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(50) 茄子の生煮炒め 海藻サラダ(ﾄﾚｯ)	ご飯 150g 黒むつのﾄﾚｯﾁ-ｽかけ じゃがいもとそぼろ煮 ｷｳｲ和え(ﾄﾞﾚｯ)						
	B定食	きつねうどん(200) めんつゆ(温) 付)七味唐辛子 中華風炒り豆腐 ｷｳｲのごま酢和え	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(50) 茄子の生煮炒め 海藻サラダ(ﾄﾚｯ)	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(50) 茄子の生煮炒め 海藻サラダ(ﾄﾚｯ)	ご飯 150g ﾁｷﾝｺﾝﾂﾔ じゃがいもとそぼろ煮 ｷｳｲ和え(ﾄﾞﾚｯ)						
タ	A定食	ご飯 200g 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の炒め物 ｷｳｲ和え(ｷｳｲ・ﾌﾗｲ) 果物(りんご)	ご飯 200g ｺﾛﾝﾎﾞ(焼) 付)ﾊｯｸｸｿｰｽ ｸｲﾅﾄ(ｷｳｲ) 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ｼﾙﾊﾞｰのﾄﾚｯﾁ焼き(60) 大豆とひじきの煮物 果物(ﾊ'ﾝ) 味噌汁(ﾌﾗｲﾄﾞﾀﾏﾏﾈｷ)	ご飯 200g 豚肉の生煮焼き(0) ﾌﾞﾚｰﾝのｽｰﾌﾞ(ｷｳｲ) 果物(りんご)						