

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6			
△ 牛乳 ○ ごはん ぎょうざロール あげあぶら 3.5 せんいたっぷりサラダ わかめ 1 コーン 5 さとう 2.7 こいくち はっぽうさい ぶたにく 30 もやし 20 にんじん 10 たまねぎ 34 さけ 1.2 ごまあぶら 0.37		620kcal		△ 牛乳 ○ わかめごはん もやしのごまドレッシングあえ こまつな 15 もやし 15 ツナ 6.6 すりごま 0.9 す にくじゃが じゃがいも 80 ぶたにく 18 たまねぎ 70 いんげん 10 モロッコいんげん 5 さとう 2.4		573kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん ささみフライ ささみ こむぎ 7 おおむぎわかば 1 しお こまつな 20 すりごま 1 こいくち わかめのみぞしる わかめ 0.8 たまねぎ 13 だし		631kcal		△ 牛乳 ○ ごはん ささみフライ ささみ こむぎ 7 おおむぎわかば 1 しお こまつな 20 すりごま 1 こいくち わかめのみぞしる わかめ 0.8 たまねぎ 13 だし		631kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きりぼしだいこんとベーコンのごはん こめ 75 きりぼしだいこん 5 ベーコン 15 にんじん 10 いりごま 1.2 さけ 1 こいくち ぶたじる ぶたにく 10 ごぼう 7 もやし 15 ねぎ 3 あおうめゼリー		572kcal	
9		10		11		12		13			
△ 牛乳 ○ ごはん かぼちゃひきにくフライ あげあぶら 4 ひじきのいために ぶたにく 5 だいず 8 こんにゃく 10 にんじん 5 さとう 1.7 みりん 0.5 ねぎ 5 たまご 30 みりん 0.47		606kcal		△ 牛乳 ○ コッペパン やきそば ちゅうかめん 78 キャベツ 60 ちくわ 12 もやし 30 にんじん 4.5 こめあぶら 2.7 す しお		590kcal		△ 牛乳 ○ ごはん にくしゅうまい 2こ なすのちゅうかあえ なす 40 にんにく 0.2 みりん 4.5 さとう 0.9 トウバンジャン ぶたにく 11 もやし 10 たまねぎ 15 ちゅうかだし うすくち		571kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん はんぺんフライ あげあぶら 4 コールスローサラダ キャベツ 40 にんじん 5 さとう 1.35 こしょう チキンのトマトに とり 50 エリンギ 7 じゃがいも 30 さやいんげん 3 かたくりこ 0.4 こしょう しお コンソメ		647kcal		△ 牛乳 ○ ごはん はやしライス こめ 90 ぶたにく 20 にんじん 15 ハヤシルウ ウスターソース コンソメ パリパリサラダ だいこん 13 にんじん 7 こいくち		621kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
16		17		18		19		20			
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグのおろしポンずがけ ハンバーグ みりん 1 しめじ 2 うすくち にんじんシリシリ にんじん 35 ツナ 10 しお じゃがいも 30 えのきたけ 5 みそ		598kcal		△ 牛乳 ○ ごはん のりこうみふりかけ タッカルビ とり 45 にんにく 0.5 さつまいも 38 キャベツ 30 ねぎ 5 みりん 2 こいくち こしょう コチュジャン ワンダンスープ ワندان 15 にんじん 8 ニラ 2 ちゅうかだし		622kcal		△ 牛乳 ○ ごはん たきこみごはん こめ 70 とり 20 しめじ 3 しいたけ 0.5 えだまめ 6 こいくち ねぎいりたまごやき ほうれんそうのツナあえ ほうれんそう 30 ツナ 8.5 さとう 0.45 かぼちゃ 25 ねぎ 3		556kcal	
23		24		25		26		27			
△ 牛乳 ○ ごはん なすいりキーマカレーライス こめ 90 とりひきにく 10 にんじん 12 だいず 20 にんにく 0.2 カレーこ こしょう コンソメ フルーツポンチ みかん 20 はちみつレモンゼリー 20 かんてん 15		702kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
30		31		1		2		3			
△ 牛乳 ○ ごはん さばのしょうがやき さば みりん 1.4 さけ 1.2 スキニーニのばいにくあえ キャベツ 24 ばいにく 2.5 さとう 0.65 こまつなのみぞしる とうふ 20 たまねぎ 25 あぶらあげ 4		580kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal	
△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだんご 2こ かみかみあえ イカ 15 きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 キャベツ 15 さとう 2 ふ 2 ほうれんそう 5 うすくち		625kcal		△ 牛乳 ○ ごはん きんぴらにくだ			