11月4日(火) ツナライス 牛乳 レバー入りメンチカツ ごま和え(小松菜・もやし)				牛乳 かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ		ひじき入りぎょうざ 1個				牛乳 南瓜コロッケ							
55 5 1	白飯 豚肉もも 清酒	80 40 1	黒コッペパン 牛乳	206	白飯 牛乳	206	ソフトパスタ ベーコン(バラ) むきえび	90 5 5	おおむぎ(米粒麦) 醤油(濃口)	60 7 1	白飯 牛乳			206	白飯 牛乳	20	
30 15 7 5 0.35 3 0.3 4 1.5 1 1 0.3 7 206 6	小全が分になる。 か全がとなる。 かというないでは、 をいったがは、 をいったがは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 の	4 5 7 3.4 3.6 3.6 6 0.1 1 1 0.4 4 206 4 4 0 3 0.35 1 1 1 1.1 1 1 1 2 0 0 5 2.2	べ西またパーケー では、	0.04 1 7 76 25 0.4 0.3 0.5 1 1 2.9 20 10 5 2 0.7 2 0.3 1	しょうがにんけん (にんけん) にんけん (にんけん) から (にんけん) から (にんけん) から (にんけん) から (にんけん) がら (にんりん) がら (にん	20 1 1.5 1.5 0.6 2.5 15 20 0.35 3 0.5 0.3 20 1 1.5 0.5 0.5	白のあまない。 中では、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	5 0.2 10 75 25 4 4 0.5 0.3 0.04 4 0.05 0.5 0.5 0.03 0.03 1 1.5 0.5 0.03 0.03 1 0.5 0.5 0.03 0.03 0.04 1.5 0.5 0.05 0.05 0.05 0.05 0.05 0.05 0	油豚油長した水干が外流で、	0.3 3 0.4 0.4 1.5 1 1 0.3 0.5 2 0.3 0.02 2 0.3 2 0.3 2 0.3 2 0.3 2 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	さんしょう(粉) むろあじ(だし用) 宗田(だし用) 昆布 (だし用) 水	20 0.1 0.5 20 20 20 8 10 6.3 1 1 1 0.01 1.1 2 120 40 2 1 20 40 40 1 2.2	チベヤベいん (冷凍) という (大きな) はいいん (大きな) はいる (大きな)	60 25 40 5 0.5 2 1 0.03 8 70 40 1 0.1	板にんじんんにんしたいかで) (こんじんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんん	30 0.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.	
(g) 100 22 4 2 1.3	牛乳 味噌汁(高野豆腐・木 北海道産ブリ: 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) 清酒 食塩 鬼肉もも 清酒	わかめ)	牛乳 野菜の醤油漬 白鶏肉むね 食塩 黒こしょう カローイン	(g) 80 15 0.1 0.01 0.04 0.5	サ乳 ポテトグラタ ボテトグラタ ほうれん草とコーンの 柿 丸パンズ 牛乳 ベーコン(バラ) たまねぎ	ン) サラダ (g) 50 206 5 55	ししゃものから揚 磯和え(ほうれん草 白飯 牛乳 豆腐(木綿) 豚肉もも	げ1本 ・白菜) 80 206 120 10	牛乳 ★ほっけフライ(卵除去 パイン缶詰 米(はいが精米) おおむぎ(米粒麦) バター 白ワイン 食塩 ベーコン(バラ)	食あり) 60 7 2 1 0.3 5	黄桃缶 白飯 豚肉肩 メンマ(塩抜き) にんじん 油(サラダ) もやし	(g) 80 30 5 7 0.3 40	牛乳 コーンボター・ 白花豆コロッ もやしのごまり コッペパン 牛乳 クリームコーン ホールコーン(冷凍)	ジュ ッケ ラダ (g) 50 206	水あめ 水 11月28日(金) ご飯 牛乳 きのこ汁 味れ さんまの煮ん みかん 白飯 牛乳 ぶなのきたけ	(¿ 8 20	
20 5 0.35 10 3.5 10 15 0.8 1 1 0.15 0.01 3 2	油揚げ しらたき にんじん グリンピース(冷凍) 油(サラダ) 醤油(濃油) 醤油(潜油) 番油(調味料 水 牛乳 東リ豆腐	8 15 10 3 0.5 4 1.5 1 1 10	にんじん たまねず せりんご しようが にんにく グリンピース(冷凍) 油(サラダ) カレー粉 カレールウース 中濃ソース 中濃ソース	25 70 4 4 0.3 0.3 6.3 5 0.36 3.2 3.2 2.3	にんじんマッシュルーム(水煮) 小麦粉(薄力粉) バター サラダ) チーズ(シュレッド) スキムミルク 生乳 豆鬼 自白にしょう ロカボイン 濃縮) 水水	10 2.5 5 2 2 3 5 20 7 0.6 0.03 0.5 3 36	たまねぎ 長んんじん したようがく したがく いつ一次で は油(油で をする) を はかしなう は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	20 10 15 0.5 0.5 0.3 6 1.2 1 0.1 0.03 1 1	たまなじん(ルールリラダ) はは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は	35 10 0.3 8 0.08 0.5 0.16 3.2 0.03 206	醤油(濃風調味料 たりんご かりんご かりんご からいこ かが にんいンジャマン かた(いりにもがいもでん物) ごま油 水 白ごま(むき)	4 1 3 3 2 1.5 0.5 0.5 0.4 0.2 10 1	じゃがいも たまんがぎ にんじん パセリ 乾薄力粉) 小まターラダ) 中、男 豆乳 デーズ(シュレッド) スキムミルク はこしイン	20 55 15 0.04 2 1 1 27 7 3 3 0.6 0.03 0.5	にんしんんだいだい。 にんしんができれる。 には、はいまないできれる。 になりできないできないできない。 になりできないできないできないできない。 にないできないできないできないできない。 にないできないできないできないできない。 にないできないできないできない。 にないできないできないできないできない。 にないできないできないできないできない。 にないできないできないできないできないできない。 にないできないできないできないできない。 に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。 に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。 に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き	22 14 33 11	
206 80 4 2.5 10 10 1 0.05		3 10 4 4 2.2 1 145 40 4	アナャリカ 電油(濃ロ) 赤り塩 オールスパイス 鶏がらスーブ(濃縮) 水 牛乳 だいこん きゅうり にんじん 醤油(濃ロ)	2.3 0.9 0.5 0.2 0.03 8 63 206 35 5 10 4	ハンが(乾燥) パター が ほうれんそう ホールコーン(冷凍) 白ごま(むき) 油サラダ きび砂糖 穀物酢 醤油(濃口)	0.5		20 0.5 1 1 0.8 0.5 0.5 0.3	展温しょう 小麦粉(薄力粉) 全卵 パン粉(乾燥) 油(なたね) パイン缶詰	0.05 0.02 3 4 5 4.3	キャベツ 油揚げ 自みそ 赤みそ むろあじ(だし用) 見布 (だし用) 水 黄桃缶詰	35 7 3.9 3.9 2.2 1 140	頭がらスープ(濃縮)水 白花豆コロッケ 油(なたね) ほうれんそう もやし ホールコーン(冷凍) にんじん 醤油(濃口) きび砂糖 穀物酢 赤みそ	76 40 4 10 40 5 5 0.3 1.5	しようか 清酒 醤油(濃口) きび砂糖 ありん風調味料 穀物酢 水	1 2 5 4 4 1 1 3	
	(g) (55 55 1 0.2 30 15 7 7 5 0.35 3 0.3 4 4 1.5 5 1 0 0.2 2 4 4 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 1.3 3 1 1 1 2.2 2 3 1 2.3 1 2 2 3 1 2 3	(g) (k) (k	************************************	(点) (元) (元	(g) 10	(g) 1	中国	株理	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	(中央) 1901年(中央) 1918年(中央) 1918年(中	1 日 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	おしている おし	1	19	19.0 10.1	Proc. Pr	