

5月15日(木)		594kcal 30.3g		5月16日(金)		616kcal 24.0g		5月19日(月)		569kcal 23.0g		5月20日(火)		635kcal 29.9g		5月21日(水)		591kcal 28.7g		5月22日(木)		654kcal 29.7g		
ぎゅうにゅう ゆかりごはん さわらのゆうあんだれ さつきじる				ぎゅうにゅう ごはん ガバオライスのぐ フォー				ぎゅうにゅう ごはん おちきピーフン しせんふうちゅうかスープ				ぎゅうにゅう まゆまろおすすめ おちきピーフン あつあげのやさいあんかけ きりばしだいごんのさつきあえ				ぎゅうにゅう ミルクパン ぶたにくのケチャップいため はるやさいのスープ				ぎゅうにゅう えんどうごはん とりにくのみそいため たまきじる				
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	75.0	黄	ミルクパン(60g)	1個	黄	米	70.0	黄	米	70.0	黄	米	70.0	
緑	ゆかり	1.5	赤	どりミンチ	45.0	黄	ビーフン	12.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	えんどう豆(精華町産)	30.0	赤	ぶた肉	40.0	赤	えんどう豆(精華町産)	30.0	
赤	さわら(60g)	1切	緑	ピーマン	5.0	赤	いか	10.0	緑	にんじん	6.0	緑	こしょう	0.03	赤	塩	0.8	赤	塩	0.8	赤	塩	0.8	
赤	みりん	1.0	緑	にんじん	6.0	赤	ぶた肉	15.0	緑	たまねぎ	8.0	赤	赤ワイン	1.0	赤	酒	1.0	赤	酒	1.0	赤	酒	1.0	
黄	三温糖	1.0	緑	たまねぎ	32.0	赤	塩	0.1	緑	ほうじ茶葉	0.1	黄	じゃがいも	32.0	赤	こいししょうゆ	44.0	赤	こいししょうゆ	44.0	赤	こいししょうゆ	44.0	
酒	こいししょうゆ	0.8	緑	しめじ	10.0	黄	こしょう	0.01	緑	うすろしょうゆ	3.5	緑	たまねぎ	4.0	赤	にんじん	2.0	赤	にんじん	2.0	赤	にんじん	2.0	
緑	ゆず果汁	0.3	緑	にんにく	0.5	緑	にんじん	16.0	緑	塩	0.2	赤	たまねぎ	44.0	赤	キャベツ	21.0	赤	キャベツ	21.0	赤	キャベツ	21.0	
黄	片栗粉	0.4	緑	オイスターソース	2.8	緑	たまねぎ	27.0	緑	昆布茶	0.1	緑	にんじん	22.0	赤	たまねぎ	16.0	赤	たまねぎ	16.0	赤	たまねぎ	16.0	
赤	ぶた肉	15.0	緑	こいししょうゆ	2.5	緑	キャベツ	42.0	赤	てん茶	0.2	赤	ケチャップ	10.0	赤	にんじん	6.0	赤	にんじん	6.0	赤	にんじん	6.0	
緑	たまねぎ	21.0	黄	みりん	0.5	赤	葉ねぎ	4.0	赤	厚揚げ	75.0	赤	ウスターソース	1.0	赤	もやし	20.0	赤	もやし	20.0	赤	もやし	20.0	
緑	ごぼう	11.0	緑	酒	0.4	緑	しょうが	0.6	赤	ぶた肉	30.0	赤	トンカツソース	1.0	赤	にんにく	0.3	赤	にんにく	0.3	赤	にんにく	0.3	
緑	たけのこ(水煮)	10.0	黄	三温糖	0.4	緑	にんにく	0.2	赤	たまねぎ	33.0	黄	片栗粉	0.3	赤	米油	0.5	赤	米油	0.5	赤	米油	0.5	
緑	にんじん	6.0	緑	こしょう	0.02	黄	米油	0.5	赤	にんじん	22.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	信州みそ	5.0	赤	信州みそ	5.0	赤	信州みそ	5.0	
赤	信州みそ	6.0	黄	緑	パジル(乾)	0.03	赤	塩	0.4	緑	しいたけ	4.0	赤	アスパラガス	8.0	赤	こいししょうゆ	1.0	赤	こいししょうゆ	1.0	赤	こいししょうゆ	1.0
赤	削り節	2.0	黄	フォー	6.0	赤	こいししょうゆ	3.0	赤	葉ねぎ	3.0	赤	にんじん	11.0	赤	上白糖	1.5	赤	上白糖	1.5	赤	上白糖	1.5	
水	100.0	赤	ぶた肉	15.0	赤	どり肉	10.0	赤	こいししょうゆ	1.0	赤	しょうが	0.2	赤	ホールコーン	5.0	赤	トウバンジャン	0.05	赤	トウバンジャン	0.05		
		赤	酒	1.0	赤	しょうが	0.2	赤	どり肉	10.0	赤	にんじん	8.0	赤	塩	0.3	赤	油揚げ	5.0	赤	油揚げ	5.0		
		赤	たまねぎ	27.0	赤	にんじん	11.0	赤	しょうが	0.2	赤	三温糖	1.0	赤	こしょう	0.02	赤	豆腐	20.0	赤	豆腐	20.0		
		赤	にんじん	11.0	赤	もやし	20.0	赤	にんじん	11.0	赤	みりん	2.0	赤	うすろしょうゆ	3.0	赤	板こんにやく	15.0	赤	板こんにやく	15.0		
		赤	チンゲンサイ	11.0	赤	緑	干しいたけ	0.3	赤	もやし	20.0	赤	酒	1.0	赤	スープベースチキン	4.0	赤	たまねぎ	22.0	赤	たまねぎ	22.0	
		赤	スープベースチキン	7.0	赤	たまねぎ(精華町産)	22.0	赤	たまねぎ(精華町産)	22.0	赤	片栗粉	0.7	赤	水	100.0	赤	にんじん	11.0	赤	にんじん	11.0		
		赤	こいししょうゆ	1.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3	赤	たまねぎ(精華町産)	22.0	赤	削り節	1.5	赤	水	100.0	赤	しょうが	1.0	赤	しょうが	1.0		
		赤	うすろしょうゆ	2.0	赤	酒	1.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3	赤	水	40.0	赤	葉ねぎ	3.0	赤	しょうが	1.0	赤	しょうが	1.0		
		赤	塩	0.3	赤	塩	0.3	赤	酒	1.0	赤	にんじん	8.0	赤	葉ねぎ	3.0	赤	こいししょうゆ	1.5	赤	こいししょうゆ	1.5		
		赤	こしょう	0.02	赤	こしょう	0.02	赤	こしょう	0.02	赤	緑	切り干し大根	4.0	赤	こいししょうゆ	1.5	赤	うすろしょうゆ	3.0	赤	うすろしょうゆ	3.0	
		赤	水	100.0	赤	うすろしょうゆ	2.0	赤	うすろしょうゆ	2.0	赤	酢	2.0	赤	塩	0.2	赤	塩	0.2	赤	塩	0.2		
		赤	ラー油	0.05	赤	黄	ラー油	0.05	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	削り節	2.0	赤	黄	削り節	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	片栗粉	1.0	赤	黄	片栗粉	1.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100.0	赤	黄	水	100.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0	赤	黄	酢	2.0
		赤	水	100																				