



# 株式会社 エssen

〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1  
TEL : (077) 565-4871 FAX : (077) 565-6441  
URL : <https://e-essen.co.jp>  
Email : [administrator@e-essen.co.jp](mailto:administrator@e-essen.co.jp)

青地営業所

〒525-0041 滋賀県草津市青地町987-1  
TEL : (077)567-5536 FAX : 566-2921

彦根営業所

〒522-0029 彦根市地蔵町87番地1  
TEL : (0749)23-9543 FAX : 23-0991

矢橋営業所

〒525-0066 草津市矢橋町1835  
TEL : (077)565-5975 FAX : 565-1181

久御山営業所

〒613-0024 久御山町森三丁30-1  
TEL : (075)631-1077 FAX : 631-1177

水口営業所

〒528-0057 甲賀市水口町北脇1032  
TEL : (0748)62-2040 FAX : 62-2356

木津営業所

〒619-0214 木津川市木津奈良道18-1  
TEL : (0774)73-5198 FAX : 73-5197

近江八幡営業所

〒523-0014 近江八幡市西宿町184-1  
TEL : (0748)38-5218 FAX : 38-5219

| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      |  | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |    |     | 水曜日                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 金曜日   |       |       |       | 土曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-----|------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-----|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|----|-----|------|------|
| <p>●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。<br/>●毎日お届けするランチは、食品衛生上、当日の午後1時30分迄にお召し上がりください。<br/>●隣の当たらない風通しの良い場所に保管してください。<br/>●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。<br/>●献立は成人の栄養目標量(エネルギー/380kcal・蛋白質/20g・脂質/25g・塩分3g)を目安に作成しています。<br/>●カロリー数は、おかずのみの数値です。ライスは、約400kcalです。<br/>●お米は国産米を使用しています。</p>  |       |      |  | <p>1日 <b>ミートソースかけ</b><br/><b>ポテトサラダハムカツ</b></p> <p> ジューシー肉餃子<br/>切干大根フルコギ<br/>菜の花旬菜煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>356</td><td>16.3</td><td>17.1</td></tr></table> |       |    |     | エネルギー                  | たんぱく質 | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 356 | 16.3                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17.1 | <p>2日 <b>さっぱり食べよう</b><br/><b>イワシの南蛮</b></p> <p> 茄子挟み揚げ天<br/>かぼちゃサラダ<br/>ひじき豆煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>316</td><td>16.0</td><td>16.3</td></tr></table> |       |       |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 316  | 16.0                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.3 | <p>3日 <b>生姜入り</b><br/><b>焼きビーフン</b></p> <p> きのこ入クリームフライ<br/>竹輪ピリ辛サラダ<br/>若竹煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>302</td><td>16.4</td><td>16.4</td></tr></table> |       |       |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 302  | 16.4                                                                                                                                      | 16.4 | <p>4日 <b>タルタル付き</b><br/><b>エビフライ &amp; 白身フライ</b></p> <p> 金平ごぼう オムレツ カップなめ茸</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>314</td><td>16.2</td><td>17.1</td></tr></table> |       |       |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 314  | 16.2 | 17.1 | <p>5日 <b>栄養満点</b><br/><b>鶏すき煮</b></p> <p> 野菜を食べよう</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>337</td><td>16.2</td><td>17.0</td></tr></table> |       |    |     | エネルギー | たんぱく質 | 脂質                                                                                                                                                       | 337 | 16.2 | 17.0 |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 356                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.3  | 17.1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 316                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.0  | 16.3 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 302                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.4  | 16.4 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 314                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.2  | 17.1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 337                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.2  | 17.0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| <p>7日 <b>ジャンボ!</b><br/><b>肉団子 &amp; カレーコロッケ</b></p> <p> チリピーンス<br/>五目ひじき煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>338</td><td>16.7</td><td>17.3</td></tr></table>             |       |      |  | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質 | 338 | 16.7                   | 17.3  | <p>8日 <b>おいしいよ♪</b><br/><b>豚肉のフルコギ風</b></p> <p> 中華春巻<br/>筑前煮<br/>わかめの酢の物</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>317</td><td>16.2</td><td>17.2</td></tr></table>            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                               | たんぱく質 | 脂質    | 317   | 16.2  | 17.2  | <p>9日 <b>コチュジャンつけてね</b><br/><b>肉味噌ビビンバ</b></p> <p> 海鮮千子ミ<br/>マカロニサラダ<br/>がんもどき煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>327</td><td>16.3</td><td>16.3</td></tr></table>      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質 | 脂質    | 327   | 16.3  | 16.3  | <p>10日 <b>シャンタン風味の</b><br/><b>塩焼きそば</b></p> <p> キンピラサラダ<br/>照焼チキンボール</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>359</td><td>16.3</td><td>19.9</td></tr></table>               |      |                                                                                                                                           |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 | 脂質    | 359   | 16.3  | 19.9  | <p>11日 <b>売り切れ御免!!</b><br/><b>マヨたまカツ</b></p> <p> 竹の子おかか煮<br/>枝豆サラダ<br/>大根とぼろあんかけ</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>305</td><td>16.4</td><td>16.2</td></tr></table>    |      |      |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質 | 脂質 | 305 | 16.4  | 16.2  | <p>12日 <b>衣さっくり!</b><br/><b>アジフライ</b></p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>317</td><td>16.7</td><td>17.3</td></tr></table> |     |      |      | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 317 | 16.7 | 17.3 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 338                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.7  | 17.3 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 317                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.2  | 17.2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 327                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.3  | 16.3 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 359                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.3  | 19.9 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 305                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.4  | 16.2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 317                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.7  | 17.3 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| <p>14日 <b>食べやすい味付け</b><br/><b>すき焼き風コロッケ</b></p> <p> 明太子マカロニ<br/>切干大根煮<br/>ねじり糸こんにゃく</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>362</td><td>16.1</td><td>16.4</td></tr></table> |       |      |  | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質 | 362 | 16.1                   | 16.4  | <p>15日 <b>野菜あんかけ</b><br/><b>あじの南蛮</b></p> <p> オムレツ<br/>竹輪ごま炒め煮<br/>揚げポテトのミートソースかけ</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>316</td><td>16.0</td><td>17.5</td></tr></table> |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                               | たんぱく質 | 脂質    | 316   | 16.0  | 17.5  | <p>16日 <b>野菜おろしソース付</b><br/><b>豆腐のふわふわ天</b></p> <p> 昆布煮<br/>さつま芋サラダ<br/>揚げ豚ケチャップからめ</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>373</td><td>16.8</td><td>26.7</td></tr></table> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質 | 脂質    | 373   | 16.8  | 26.7  | <p>17日 <b>ご飯がすすむ!</b><br/><b>ベーコンマスタードフライ</b></p> <p> 春雨チャンフル<br/>ひじき煮<br/>玉子サラダ</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>349</td><td>16.4</td><td>20.2</td></tr></table> |      |                                                                                                                                           |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                            | たんぱく質 | 脂質    | 349   | 16.4  | 20.2  | <p>18日 <b>トンカツソース付き</b><br/><b>ヒレカツ</b></p> <p> 畑のビーフサラダ<br/>大根の梅おかか和え<br/>十六穀米ご飯</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>365</td><td>16.1</td><td>17.8</td></tr></table> |      |      |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                   | たんぱく質 | 脂質 | 365 | 16.1  | 17.8  | <p>19日 <b>中華</b><br/><b>チンジャオロース</b></p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>365</td><td>17.1</td><td>16.7</td></tr></table>  |     |      |      | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 365 | 17.1 | 16.7 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 362                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.1  | 16.4 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 316                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.0  | 17.5 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 373                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.8  | 26.7 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 349                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.4  | 20.2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 365                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.1  | 17.8 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 365                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17.1  | 16.7 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| <p>21日 <b>敬老の日</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |      |  | <p>22日 <b>国民の休日</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |    |     | <p>23日 <b>秋分の日</b></p> |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | <p>24日 <b>お肉屋さんの</b><br/><b>手作りコロッケ</b></p> <p> コーンサラダ<br/>ホッケの塩焼き<br/>えび豆煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>352</td><td>16.5</td><td>17.0</td></tr></table> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | 352   | 16.5                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17.0 | <p>25日 <b>トマトソースの</b><br/><b>ハンバーグ</b></p> <p> かぼちゃサラダ<br/>五目高野煮<br/>糸こんにゃく甘辛煮</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>393</td><td>17.3</td><td>19.5</td></tr></table> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | 393   | 17.3                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19.5 | <p>26日 <b>ヤンニョムチキン</b></p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>344</td><td>19.9</td><td>18.0</td></tr></table> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | 344   | 19.9                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18.0 |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 352                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.5  | 17.0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 393                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17.3  | 19.5 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 344                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19.9  | 18.0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| <p>28日 <b>お醤油つけてね</b><br/><b>白身魚フライ</b></p> <p> レンコンサラダ<br/>ごぼうのそぼろ煮<br/>わかめナムル</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>334</td><td>M</td><td>17.1</td></tr></table>        |       |      |  | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質 | 334 | M                      | 17.1  | <p>29日 <b>焼うどん</b></p> <p> オムレツ<br/>メンチカツ<br/>人参中華サラダ</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>302</td><td>16.4</td><td>16.4</td></tr></table>                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                               | たんぱく質 | 脂質    | 302   | 16.4  | 16.4  | <p>30日 <b>ちょっぴりスパイシー</b><br/><b>ブラックカレー</b></p> <p> かき揚げ天<br/>大根煮<br/>パクチョイおかか和え</p> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>357</td><td>16.7</td><td>18.2</td></tr></table>   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質 | 脂質    | 357   | 16.7  | 18.2  | <p><b>秋の食べ物クイズ</b></p> <p>① 茶碗蒸しに入れるとうまく固まらなくなってしまうキ/コは、次のうちどれでしょう?<br/>A えのき B まいたけ C しめじ</p> <p>② 日本で最も古くから食べられていた芋は、どれでしょう?<br/>A ジャガ芋 B さつま芋 C 里芋</p>                                                                                                                                |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 334                                                                                                                                                                                                                                                                                       | M     | 17.1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 302                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.4  | 16.4 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |
| 357                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.7  | 18.2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |    |     |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |     |       |       |                                                                                                                                                          |     |      |      |       |       |    |     |      |      |



注文方法はメニュー下記をご覧ください



※各々切り日、13:00までです。  
(変更も含む)



～先月の答え～  
① フクロウ(吹くロウ)  
② 一週間

