19	日・曜		1	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
# 報告の信仰	口,唯	` '		_ , ,	` '	_ , ,	` '		` '	` '	` ,	\ /	` '	\ /
### Part							1 · ·							-
2					牛乳			牛乳	牛乳				牛乳	
2	献	鶏の唐揚げ		さばのみそ煮	シューマイ	がんす	牛乳	れんこんひき肉フライ	あじフライ	味付つくね	ウインナー	海藻サラダ	いわしフライ	鶏の照焼き
## 1979				さやいんげんのごまあえ	ラーメン	ブロッコリーのゆかりあえ	オムレツ	みそちゃんご鍋	けんちん汁	やきそば	ゆでブロッコリー	ヨーグルト	小松萃のごまあえ	コーンクリームスープ
株式型で含ませた 10 mm								loy (うくん)Cgg	1770 57071			- //01		
************************************	4			旦孔 汀			ルレ ン			ブルーベリーゼリー	ホークヒーンス			
大学 19						月見団子(みたらし)							ひじきの佃煮	
大学 19													りんごゼリー	
中国		* 5	70 苦	∦ 70 #	* 米粉パン 個 #	t 米 70 t	* 担格パン 個 番	米 70 番	あっという米 50 黄	・ 米粉パン 国	黄* 味付パン 1個 黄	* (表ごけん) 70 黄		* 担格パン 個 黄
## 15 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)									_	L		.]		
情報 3		L						. 	4			.4	L	
情報 10 20 20 20 20 20 20 20		* (冷)鶏唐揚げ 2	2個 赤	* (冷)さばのみそ煮 1個 赤	* (冷)シューマイ 2個 カ	┡┃* (冷)がんす 個	* 牛乳 本 赤	* (冷)れんこん挽肉フライ 個 赤	水	* (冷)平つくね 1個	赤 (冷)チキンウィンナー 2本 赤	じゃがいも 50 黄	* (冷)いわしフライ 個 赤	* (冷)鶏照焼き 1個 赤
情報 10 20 20 20 20 20 20 20		油	3 黄	(冷)さやいんげん 20 絹	* (冷)中華めん 60 ま	計 油 3 m	* (冷)プレーンオムレツ 個 赤	1 油 3 黄	さつまいも 20 黄	* (冷)ポークやきそば 60	黄 * チキンコンソメ 0.1	たまねぎ 40 緑	油 3 黄	(冷)ベーコン 5 赤
Province of the Province o		L						L	4	1 1			っまつか 30 緑	
March 10 M						I I I	I I I			1 1	1			
Edition 15 to Edition 2 Property (2 Property Registration 15 to Edition 15 to Editio					-4		-4	I I I		1		.4	I I I	
Part		こんにゃく(突き)	╽О│黄		₹ たまねぎ 15 糸	录 鶏肉 10 ♬	₹ にんじん 10 緑	(冷)鮭ボール 25 赤	にんじん 10 緑	にんじん 8 #	緑 豚肉 8 赤	* スキムミルク 2 赤	* しょうゆ(うすロ)0.5	チンゲン菜 15 緑
Part		にんじん 1	5 緑	はくさい 25 絹	にんじん	录 にんじん 10 総	しゃがいも 35 黄	はくさい 40 緑	しめじ 8緑	計 こまつな 10点	禄 大豆(国産) ゆで 20 赤	* カレールウ(日糧) 6 黄	* そうめん(乾) 8 黄	にんじん 15 緑
大型					1 1	1 1	1 1	1 1 1	1	1	1	1	1 ' '	
** *** *** *** *** *** *** *** *** ***						1 1	I I I	I I I	'	1		1	I I I	
Ago Pack 1 Ago Pack 1 1 Ago Pack 1 1 Ago Pack			2 黄		* ラーメンスープ(シャンタシ) 5	1 1	1	1 1 1	: * しょうゆ(うすロ) '/	L		1	I I I	
Pack		* しょうゆ(濃口)	3	にんじん 5 絹	塩 0	えのきたけ 10 名	* チキンコンソメ 2	だいこん 20 緑	: だしの素 1	(冷)ブルーベリーゼリー 個	黄 にんじん 10 緑	油 0.5 黄	にんじん 5 緑	* 牛乳 30 赤
Max		だしの素		えのきたけ 10 網	こしょう 0	里芋 15 責	塩 0	にんじん 6 緑	* 牛乳 本 赤	<u> </u>	トマトケチャップ 12 緑	* 牛乳 本 赤	えのきたけ 5 緑	* クリームシチューの素 8 黄
30 30 30 30 30 40 40 40						.=-			L		1			
# 1					1 1	1 1	2027 0.01		I	1		1	I I I	
##) 油).5 黄		1 1	L	<u>. </u>	1 ''	 				','	こしょう 0
## 15 15 16 15 16 15 16 15 16 16	材			豆乳(調整) 15 赤	<u> </u>	* (冷)みたらし団子 個 責	t	だしパック 3	┃ 豚肉	<u> </u>	油 0.5 黄	(冷)ブロッコリー 10 緑	だしパック 2	
2 (マクライン 2 ()				だしパック 2			1	みそ 7 赤	(冷)カット豆腐 20 赤	<u> </u>	水 30	にんじん 5 緑	* しそ味ひじき 8 赤	1 1
おいてん 15 48 にんだん 10 8 にんだん 20 2.5 5 8 にはか(ですの) 2 の 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5			 		·			 	4 ' '	1	-	.	 	:
はい **- / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 にない ** / たんぱく乳液乳 にない ** / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 にない ** / たんぱく乳液乳 にない ** / たんぱく乳液乳乳 はね*・ / たんぱく乳液乳乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はん ** / たんぱく乳液乳乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はね*・ / たんぱく乳液乳乳 はね*・ / たんぱく乳液乳 はん*・ / たんぱく乳液乳 はん*・ / たんぱく乳液乳 はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳 えん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液 (えん*・) はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液 (えん*・) はん*・ / たんぱく乳液乳液 はん*・ / たんぱく乳液 (えん*・) はん*・ / たんぱく乳液乳液 (なん*・) はん*・ / たんぱく乳液 (なん*・) はん*・ / たんぱん (なん*・) はん*・ / たんぱん (なん*・) はん*・ / たんぱく (えん*・) はん*・ / たんぱん (なん*・) はん*・ / たんぱん (なん*・) はん*・ / たんぱく (えん*・) はん*・ / たんぱん (なん*・) はん*・ / たんぱん									1	1			7,000 0 7 1個 與	.
び 使用	お								1	1		* ヨーグルト 1値 赤		
(受) 1 (ょ								にんじん 10 緑	k				
(表) 日本	び								こんにゃく(突き) 10 黄	Ė I				
# しょうがくする) 2 また ** - たんぱく質/脂質 *** - たんぱく質/脂質 *** ** - たんぱく質/脂質 *** - たんぱく質/胞質 ***	使								1	1 1				
接近 52 1 1 1 1 1 1 1 1 1														
13は*-/たんぱく質/指質 13は*-/たんぱく質/振質 13は*-/たんぱく質/振賀 13									** しようゆ(うすロ) Z					
3	里								塩 0.1					
14以* - /たんぱく質/施費 12以* - /たんぱく質/施費 12									だしパック 2.5					
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g	g								 	-				
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g	$\overline{}$													
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														1 1
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g							1							
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g							1							
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g														
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g	L				<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>
640kcal 22.9g 22.4g 600kcal 24.3g 19.5g 664kcal 28.1g 22.4g 606kcal 21.0g 13.7g 662kcal 24.2g 26.9g 628kcal 25.1g 19.6g 643kcal 26.1g 20.4g 681kcal 25.1g 22.9g 651kcal 27.1g 23.9g 645kcal 26.0g 19.3g 668kcal 24.1g 18.7g 632kcal 27.3g 16.1g		エネルギー/たんぱく質	/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	[エネルギー/たんぱく質/脂質	質 エネルギー/たんぱく質/脂質	[エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	[エネルギー/たんぱく質/脂質	質 エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
//// / / / / / / / / / / / / / / / / /										•	•			

日·曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	あき たの う ごき み ぎょう じ
	豚丼	揚げパン	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	コッペパン	ごはん	カレーピラフ	コッペパン	秋を楽しむ お月見の行事
4点	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		W C * 0 0 0 40/1/00/114
立	卵スープ	切干大根のサラダ	さわらの西京焼	肉団子の酢豚	ミンチカツ	鮭ミンチカツ	スープスパゲッティ	揚げギョーザ	えびカツ	ハンバーグ	ようやく暑さが和らぎ、萩の気配
名	味付小魚	大豆とウインナーのケチャップ煮		春雨スープ	ゆでキャベツ	キャベツの甘酢和え	れんこんサラダ	マーボー豆腐		粉ふき芋	₩4.
			ふりかけ(のり)		わかめスープ	煮込みおでん			かぼちゃプリン	野菜スープ	を感じるようになってきました。
)/ (+ -)/ / \ FO #	- * +8-10 .0> 1/20 ++	W FO #	1 1/ 170 #	* +8+47 .0\ 1/120 ++	1 1/ 170 #	* H10 .0\ 1m ++	. W	+ \\\ FO #	* +F1-47º\ 1 /m ++	昔から、秋は1年のうちで最も月
	米(麦ごはん)70 黄豚肉45 赤		`LL`L`L`L	-4	* 規格パン 個 黄 * 牛乳 本 赤	t	* 規格パン 個 黄	- 	あっという米 50 黄 もち玄米 15 黄	* 規格パン I個 黄 * 牛乳 I本 赤	がきれいに見える季節とされ、昔
		N 油 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3 p 3	(冷)さわら西京焼 1個 オ		. 	* (冷)鮭ミンチカツ 個	* スパゲティ(ハーフ) 18 黄		(冷)チキンウィンナー 12 赤	(冷)ハンバーグ 1個 赤	
	にんじん 15 網			- ` ' ' ' ' ' ' ' ' '	油油。	油 3 黄	3	1 ' '	たまねぎ 20 緑	1 ' ' 1	の暦(旧暦)で秋の真ん中にあた
	キャベツ 25 網		(冷)カット豆腐 20 赤			キャベツ 25 緑		L		I	る8月15日の十五夜の月を『中
		* 牛乳 本 赤	.] ' ' [.		キャベツ 20 絹	_l	I I I	1 1	(冷)スイ-トコ-ン 10 緑		秋の名月』と呼んで、月を鑑賞す
	* しょうゆ(濃口) 6	切干大根 5 緑	じゃがいも 25 黄	たけのこ水煮 10 緑	塩 0	さとう 4 黄	にんじん 10 緑	豚ひき肉 10 赤	カレー粉 0.3	こしょう 0	
	さとう 4 黄		1 1			1 '	しめじ 10 緑	1 1	1 1 1	豚肉 10 赤	るお月見の行事が行われてきまし
	しょうが 0.8 絹	, ,		* しょうゆ(濃口) 2.5	カットわかめ 0.5 赤	塩 0.3	こまつな 20 緑	1 1	I	キャベツ 30 緑	た。ちょうどこの時期に重いもが収
	にんにく 0.8 絹	I	.] ' '		じゃがいも 20 黄		I	1 1	* 牛乳 1本 赤	にんじん 10 緑	※ 穫されることから、菫いもをお供え
	ごま油 0.5 黄 * 牛乳 I本 赤	(冷)チキンウィンナー 20 赤 大豆(国産) ゆで 15 赤	1 ' '		たまねぎ 20 網 にんじん 8 網	\ ' '			1 ' '	たまねぎ 20 緑 えのきたけ 15 緑	÷ 1.
	* (冷)きんし卵 10 赤		1 1	「	トんじん 8 約 * チキンコンソメ 2	* 平大 10 が 厚揚げ 20 赤	1	[たけのご水魚 5 緑		えのさたけ 15 緑 スープストック 3	したり、『きぬかつぎ』などの望い
	(冷)カット豆腐 10 赤		L	油 0.5 黄	塩 塩 0	じゃがいも 40 黄	L	_	1 1 1	水 0	も料理を食べたりする風習もあり、
材	たまねぎ 10 絹		L	春雨 5 黄	こしょう 0	こんにゃく(板) 20 黄		1 1	さつまいも 15 黄		ペッがい 別名で『芋名月』ともいいます。ま
料	じゃがいも 20 黄	しめじ 7 緑		豚肉 10 赤		- にんじん 10 緑	* しょうゆ(うすロ)	* しょうゆ(濃口)	にんじん 10 緑		
名	えのきたけ 7 緑	トマトケチャップ 12 緑	t l	はくさい 20 緑		だいこん 35 緑	I	* 中華スープの素 0.8	エリンギ 10 緑		た、十五夜からひと月ほど後の十
お	スープストック 3	ウスターソース 2		にんじん 10 緑	1 1	さとう 3 黄		赤みそ 3 赤	1 1 1		三夜にもお月見 🕢 🗷
よって	味付小魚 個 赤			たまねぎ 10 緑	1	みりん(本みりん)	マヨネーズ(卵不使用) 8 黄		-		をする風習があ
使		油 0.5 黄 水 30		えのきたけ 5 緑 スープストック 3		酒 I * しょうゆ(濃ロ) 6		でんぷん 2 黄	塩 0 こしょう 0		り、両方合わせ
用		30	· 	× 7×177 3		だしの素 0.3			(冷)かぼちゃプリン 個 黄		
量						水 25					てお月見をする
							1				と縁起が良いと
9											*470 * +
											2025年の十五夜は10月6日、
											Uoラさん や かうむつ か 十三夜は11月2日です。
											しゅう で や ぎょう じ しょく
											2 3 たん こ 米から作る団子。
											フま き だれ こ 米から作る団子。 まんじつ き た まる 満月に見立てた丸
									一人一	食当たりの 均給与栄養量	い形のほか、里い
											もの形などもあり、 ちいき
									│	ギー 645 kcal くしつ 24.9 g	ちいき 地域によって違い
									110	. 21 . 2 a 1	があります。
									カルシ ¹ てつ	^{ソム} 358 ma I	
									┃	/A 289 // A	さとかりつ
									ビタミン ビタミン	BI 0.48 mg	きぬかつぎ 素したりしたもの。平安時
									ビタミン ビタミン	/B2 0.55 mg /C 24 mg	きぬかつぎ 型いもを皮付きでゆでたり 型いもを皮付きでゆでたり 素したりしたもの。 平安時 だい はばい がくき 代の女性の服装
										24 mg	にちなんで、
										<u> </u>	こう呼ばれ
	ナショナ* /ナ / i ユ / ニニテ i n レ ニニ	f		5 73111 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	T-111-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1	f	+ + + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1	·	7-11-1 / 1 / 1-0 / 555 / 151 CE	7-311-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	* s t .
	i i			[エネルギー/たんぱく質/脂質g 632kcgl 19.8g 21.0g						17ルキー/たんはく質/脂質 651kcal 25.8g 24.4g	
	001NCU1 27.79 21.79	1 00 /Kcui 23.0g 20.9g		。 632kcdi 19.8g 21.0g ・体をつくるもとになるも		j 661kcdi 26.5g 20.4g 黄:黄色の食品・・・熱			674kcdi 23.0g 20.4g Lの食品・・・体の調子を		
			か・か しく 区間・	11.6 / 1.9 0 こんかのと	, ~ ,	只,只一个人的	1 12 15 4 3 001	小子・小子 口	・・・区ロロ 「十つ」の] で		