

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
ごはん・牛乳 コッパバン・牛乳 クラムスー ミートマカロニ メープルシロップ		ごはん・牛乳 古野汁 ひじきの甘煮 ☆さばのごまみそ焼き		ごはん・牛乳 赤だし 親子丼 ☆さつまいものオイル焼き		コッパバン・牛乳 ポトフ ☆鶏肉のハーベキューソース みかんジャム		ごはん・牛乳 はりはらうどん かきあげ	
634 21.6 31		600 26.7 28		623 26.0 25		684 28.8 39		596 20.5 23	
赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6		赤) ささきごぼろ 3 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 10 緑) にんにく 10 黄) さつまいも 10 赤) 冷しゃも 3 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 黄) 片栗粉 1 黄) だし昆布 0.5		赤) 小松菜 5 緑) えのき豆 5 赤) 小松菜 15 赤) 乾わかめ 0.3 黄) ふ 2 赤) 赤みそ 5 赤) 豆みそ 5 黄) 油 0.5		赤) 冷しゃも 30 緑) カリフラワー 10 緑) ブロッコリー 5 緑) キャベツ 20 緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.3 洋風マヨネーズ 1 赤) 冷しゃも 0.1 塩 0.3 黄) だし昆布 0.02		赤) 冷しゃも 10 緑) 水菜 6 緑) えのき豆 5 緑) 大根 10 赤) にんにく 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷しゃも 50 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 5 赤) だし昆布 0.5	
赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 12 黄) 油 0.3 緑) トマトピューレ 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 1 塩 0.2 黄) だし昆布 0.01 黄) 砂糖 0.3		赤) 冷しゃも 5 緑) にんにく 5 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 油 0.3 黄) 片栗粉 1 みりん 1 黄) だし昆布 1 黄) だし昆布 1 黄) だし昆布 1		赤) 冷しゃも 25 緑) 青ねぎ 3 赤) にんにく 5 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 1 黄) 油 2 黄) だし昆布 2 黄) しょうゆ 2		赤) 冷しゃも 50 塩 0.1 黄) 油 0.01 緑) 白ねぎ 1 緑) にんにく 0.08 緑) 土しよが 0.1 黄) 片栗粉 2.5 黄) 油 0.2 黄) 片栗粉 0.1 黄) 砂糖 0.7 みりん 0.5 料理酒 0.3 しょうゆ 2		赤) ささきごぼろ 5 緑) 青ねぎ 3 赤) にんにく 5 緑) たまねぎ 5 黄) さつまいも 10 赤) 油 0.5 黄) 小松菜 10 黄) 油 0.1 黄) 油 0.1	
黄) メープルシロップ 1袋		赤) 冷しゃも 40 料理酒 2 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2 黄) いり白ごま 1 黄) みりん 1		黄) さつまいも 40 黄) 油 1.5 塩 0.2		黄) みかんジャム 1袋			
おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)	
10		クマラスープ		12		13		14	
ごはん・牛乳 コッパバン・牛乳 ビーンスチュー(米粉ルー) 小松菜のソテー ☆チョコチップケーキ		ごはん・牛乳 おでん ☆れんこんサラダ ふりかけ		ごはん・牛乳 おでん ☆れんこんサラダ ふりかけ		コッパバン・牛乳 カンジャ フェイジョアード コーシニヤ		ごはん・牛乳 みそラーメン 大根のベーコン煮	
673 22.7 36		584 23.2 24		656 24.1 37		589 21.0 24			
赤) 冷しゃも 10 緑) マッシュルーム 3 赤) 大豆水菜 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 黄) トマトケチャップ 6 黄) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ハヤシソース(ケチャップ) 8 黄) しょうゆ 0.02		赤) 冷しゃも 10 赤) うずら半羽 20 赤) こんにゃく 20 緑) 大根 20 黄) じゃがいも 55 赤) 焼かまぼこ 7 赤) 冷しゃも 20 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 4.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02		赤) 冷しゃも 10 緑) 大根 50 赤) 冷しゃも 0.3 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2	
赤) 冷しゃも 5 緑) ホールコーン缶 10 赤) 小松菜 15 黄) 油 0.3 塩 0.1 黄) しょうゆ 0.02		赤) 冷しゃも 10 緑) ホールコーン缶 8 赤) にんにく 5 緑) れんこん 15 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5		赤) 冷しゃも 20 黄) 油 0.1 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3		赤) 冷しゃも 15 緑) 大根 50 赤) 冷しゃも 0.3 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2			
黄) 小麦粉 15 黄) チョコチップ 2 赤) 牛乳 11 黄) チョコチップ 2 黄) 油 4 黄) 純ココア 0.4 黄) 砂糖 8		赤) 冷しゃも 10 緑) ホールコーン缶 8 赤) にんにく 5 緑) れんこん 15 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5 黄) 油 1.5 黄) 油 0.5		赤) 冷しゃも 20 黄) 油 0.1 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3 赤) 冷しゃも 0.1 緑) にんにく 0.3		赤) 冷しゃも 15 緑) 大根 50 赤) 冷しゃも 0.3 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2			
おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)	
17		18		19		20		21	
ごはん・牛乳 黒糖パン・牛乳 ベロネチーノ ☆ポテトサラダ		ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆赤魚のみぞれかけ		ごはん・牛乳 豚汁 ☆鶏かき揚げの野菜あんかけ		コッパバン・牛乳 マカロニスー チリコンカン ヨーグルト		ごはん(増量)・牛乳 ハヤシライス(米粉ルー) ☆じゃがいものバジル焼き	
635 21.7 32		616 26.0 23		574 24.1 24		602 29.3 27		626 20.9 27	
赤) 冷しゃも 7 緑) にんにく 0.5 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35 黄) オリーブ油 0.3 黄) 油 0.4 黄) 油 0.03 黄) 油 0.02		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02	
赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ブロッコリー 10 赤) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 30 塩 0.1 黄) しょうゆ 0.01		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02	
黄) トマトピューレ 4 黄) 砂糖 0.5 黄) 油 1		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02	
おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)	
堺のめぐみ		25		26		27		28	
ごはん・牛乳 カレーうどん(米粉ルー) ☆小松菜サラダ		ごはん・牛乳 のっぺい汁 豚肉とかぶのピリ辛煮 ☆厚揚げ田楽		ごはん・牛乳 のっぺい汁 豚肉とかぶのピリ辛煮 ☆厚揚げ田楽		ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン ウインナーのトマト煮		ごはん・牛乳 にゅうめん汁 まぜたららしずし ☆さわらの風味焼き ひなあられ	
588 20.0 23		582 24.1 25		598 21.8 38		587 25.5 22			
赤) 冷しゃも 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 7 赤) 冷しゃも 5 黄) 油 0.1 黄) しょうゆ 1 塩 0.01 黄) しょうゆ 0.01		赤) 冷しゃも 15 緑) 青ねぎ 2 赤) にんにく 10 緑) 大根 20 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 15 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1 黄) しょうゆ 0.1		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02	
赤) 冷しゃも 7 緑) ホールコーン缶 10 赤) キャベツ 15 緑) 小松菜 1.5 赤) にんにく 5 黄) 砂糖 0.3 黄) 油 1.5 黄) しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) 土しよが 2 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜 25 赤) 冷しゃも 10 赤) 油 0.5 赤) 冷しゃも 1 黄) しょうゆ 1.5 黄) しょうゆ 0.5		赤) 冷しゃも 10 緑) キャベツ 10 赤) セロリ 2 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 20 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1 黄) 油 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷しゃも 15 緑) たけのこ水菜 5 赤) 冷しゃも 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 土しよが 1 緑) にんにく 5 赤) 冷しゃも 10 黄) 油 0.5 赤) 冷しゃも 0.5 中辛マヨネーズ 1.5 赤) 冷しゃも 8 黄) しょうゆ 3 赤) 冷しゃも 0.02	
おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)	
えいよう三色		29		30		31		32	
ごはん・牛乳 えいよう三色		ごはん・牛乳 えいよう三色		ごはん・牛乳 えいよう三色		ごはん・牛乳 えいよう三色		ごはん・牛乳 えいよう三色	
644 21.6 31		644 21.6 31		644 21.6 31		644 21.6 31		644 21.6 31	
赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6		赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6		赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6		赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6		赤) 冷しゃも 10 緑) にんにく 0.2 赤) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 15 黄) 油 0.5 中辛マヨネーズ 1 赤) 牛乳 1 黄) さつまいも 1 塩 0.6	
おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)		おかずの内容 (E)	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	
えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色		えいよう三色	

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
コッパペン・牛乳 クマラスープ ミートマカロニ メープルシロップ		ごはん・牛乳 吉野汁 ひじきの甘煮 ☆さばのごまみそ焼		ごはん・牛乳 赤だし 親子丼 ☆さつまいものオイル焼き		コッパペン・牛乳 ポトフ ★鶏肉のハーブキューソース みかんジャム		ごはん・牛乳 はりはりうどん かきあげ ふりかけ	
822 27.5 30		790 36.6 28		810 34.1 24		888 38.4 40		765 26.1 21	
赤) 冷パコーン 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんにく 15 緑) たまねぎ 30 黄) さつまいも 22.5 赤) じゃがいも 15 緑) ハンパイン 1.3 赤) 牛乳 0.65 中巻ブイヨン 1.3 赤) 牛乳 0.38 黄) ココナツソース 1.3 赤) 牛乳 0.38		赤) さきごぼ 4.5 緑) 青ねぎ 3 緑) 大根 15 緑) にんにく 15 赤) さつまいも 15 赤) 冷うすあげ 4.5 赤) 冷豆腐 15 赤) 淡口しょうゆ 6.5 黄) 片栗粉 1.3 赤) だし昆布 2 黄) 片栗粉 0.5		赤) 小松菜 7.5 緑) えのき 7.5 赤) 冷豆腐 22.5 赤) 乾わかめ 0.45 赤) 豆ふそ 6.5 赤) 赤みそ 7.8 赤) 豆ふそ 6.5 赤) 赤みそ 7.8		赤) カニマヨネーズ 45 緑) ブロッコリー 7.5 赤) カリフラワー 15 緑) キャベツ 30 緑) にんにく 30 緑) たまねぎ 45 赤) じゃがいも 7.5 赤) 油 0.35 洋風ブイヨン 1.3 赤) 淡口しょうゆ 1.3 黄) ココナツソース 0.39 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 15 緑) 大根 15 赤) えのき 6.5 緑) 大根 15 赤) 焼かまぼこ 13 赤) 焼かまぼこ 13 赤) 冷うどん 65 赤) 赤みりん 1.3 赤) 淡口しょうゆ 6.5 赤) だし昆布 0.5	
赤) 冷豆腐 15 緑) にんにく 15 赤) たまねぎ 45 黄) マカロニ 18 黄) 油 0.39 赤) トマトピューレ 10.4 赤) トマトピューレ 10.4 ウスターソース 1.3 黄) 塩 0.26 赤) しょうゆ 0.03 黄) 砂糖 0.39		赤) 冷豆腐 7.5 緑) にんにく 7.5 赤) 焼かまぼこ 7.5 赤) 乾わかめ 4.5 黄) 片栗粉 1.3 赤) しょうゆ 2.6 赤) だし昆布 1.3 赤) しょうゆ 3.9 赤) 冷さば 6.4 赤) 料理酒 3 赤) 赤みそ 4.5 赤) 砂糖 3 赤) いり白ごま 1.5 赤) 赤みりん 1.5		赤) 冷豆腐 7.5 緑) たまねぎ 4.5 赤) 焼かまぼこ 15 赤) 鶏卵 45 赤) 砂糖 1.3 赤) しょうゆ 1.3 赤) 淡口しょうゆ 2.6 赤) しょうゆ 1.95 黄) さつまいも 60 黄) 油 0.26		赤) 冷豆腐 7.5 緑) 塩 0.13 赤) しょうゆ 0.01 赤) 白ねぎ 1.5 赤) にんにく 0.1 赤) しょうゆ 0.15 赤) しょうゆ 0.1 赤) しょうゆ 0.15 赤) しょうゆ 0.1 赤) しょうゆ 0.15		赤) さきごぼ 8 緑) 青ねぎ 4.8 赤) にんにく 8 赤) たまねぎ 8 赤) さつまいも 16 赤) かえりもちめ 4.8 赤) 小麦粉 15 赤) ベーキングパウダー 0.3 黄) 油 0.15 黄) 油 6.5 黄) 油 0.15 黄) 油 6.5	
黄) メープルシロップ 1袋		赤) 冷さば 6.4 赤) 料理酒 3 赤) 赤みそ 4.5 赤) 砂糖 3 赤) いり白ごま 1.5 赤) 赤みりん 1.5		黄) さつまいも 60 黄) 油 0.26		黄) みかんジャム 1袋		ふりかけ(のり) 1袋	
おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)	
10		クマラスープ		12		13		14	
コッパペン・牛乳 ピーズビュッレ(米粉ルウ) 小松菜のソテー ☆チョコチップケーキ		堺市はニュージーランドの ウェリントン市と1994年2月4日 に姉妹都市になりました。 クマラスープは、さつまいも によく似たクマラというニュ ージーランドのいもを使った料 理です。給食ではさつまいも を使っています。 ほんろの甘く、体の温まる スープです。		ごはん・牛乳 おでん ☆れんこんサラダ ふりかけ		万博献立 13 ブラジル		コッパペン・牛乳 カンジャ ファイジョアード コシニヤ	
864 29.0 35		757 30.2 23		800 29.2 36		770 25.6 22		ごはん・牛乳 みそラーメン 大根のベーコン煮 フルーツゼリー	
赤) 冷豆腐 15 緑) マカロニ 4.5 赤) 大豆水煮 30 緑) にんにく 0.3 赤) にんにく 15 緑) たまねぎ 60 黄) 油 1.3 赤) トマトピューレ 10.4 赤) トマトピューレ 10.4 ウスターソース 1.3 黄) ハンパイン 1.3 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 15 赤) うすあげ 30 赤) こんにゃく 30 赤) 大根 45 赤) じゃがいも 82.5 赤) 焼かまぼこ 10.5 赤) 冷豆腐 1.3 赤) 砂糖 2.6 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 5.85 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 5.85		赤) 冷豆腐 15 緑) キャベツ 15 赤) セロリ 3 赤) にんにく 15 赤) たまねぎ 45 赤) 無洗米 7.5 赤) 油 0.65 赤) 中華ブイヨン 1.3 赤) 淡口しょうゆ 5.2 赤) 塩 0.13 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 15 緑) たけのこ 6.5 赤) セロリ 26 赤) 青ねぎ 2.6 赤) たまねぎ 1.3 赤) にんにく 6.5 赤) しょうゆ 1.3 赤) 中華ブイヨン 6.5 赤) 油 0.65 赤) 中華ブイヨン 1.95 赤) 赤みそ 0.4 赤) しょうゆ 3.9 赤) しょうゆ 0.03			
赤) 冷パコーン 7.5 緑) ホールコーン 15 赤) 小松菜 22.5 黄) 油 0.39 赤) しょうゆ 0.13 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 15 緑) ホールコーン 12 赤) にんにく 7.5 赤) れんこん 22.5 赤) あたりごま 1.3 赤) いりすり白ごま 0.65 赤) 砂糖 1.95 赤) 酢 1.3 赤) しょうゆ 2.6 赤) しょうゆ 1.3		赤) 冷豆腐 25 赤) スライスした水菜 19.5 赤) にんにく 0.13 赤) にんにく 13 赤) たまねぎ 19.5 赤) 油 0.39 赤) トマトピューレ 9.1 赤) とんかつソース 2.6 赤) ウスターソース 0.65 赤) しょうゆ 0.03 赤) しょうゆ 0.03 赤) チリパウダー 0.01		赤) 冷豆腐 15 緑) たけのこ 6.5 赤) セロリ 26 赤) 青ねぎ 2.6 赤) たまねぎ 1.3 赤) にんにく 6.5 赤) しょうゆ 1.3 赤) 中華ブイヨン 6.5 赤) 油 0.65 赤) 中華ブイヨン 1.95 赤) 赤みそ 0.4 赤) しょうゆ 3.9 赤) しょうゆ 0.03			
黄) 小麦粉 18.5 赤) ベーキングパウダー 0.65 赤) 牛乳 14.3 赤) チョコチップ 0.85 黄) 油 5.2 赤) 純ココア 0.52 黄) 砂糖 10.4		赤) 冷豆腐 15 緑) ホールコーン 12 赤) にんにく 7.5 赤) れんこん 22.5 赤) あたりごま 1.3 赤) いりすり白ごま 0.65 赤) 砂糖 1.95 赤) 酢 1.3 赤) しょうゆ 2.6 赤) しょうゆ 1.3		赤) 冷豆腐 25 赤) スライスした水菜 19.5 赤) にんにく 0.13 赤) にんにく 13 赤) たまねぎ 19.5 赤) 油 0.39 赤) トマトピューレ 9.1 赤) とんかつソース 2.6 赤) ウスターソース 0.65 赤) しょうゆ 0.03 赤) しょうゆ 0.03 赤) チリパウダー 0.01		赤) 冷豆腐 15 緑) たけのこ 6.5 赤) セロリ 26 赤) 青ねぎ 2.6 赤) たまねぎ 1.3 赤) にんにく 6.5 赤) しょうゆ 1.3 赤) 中華ブイヨン 6.5 赤) 油 0.65 赤) 中華ブイヨン 1.95 赤) 赤みそ 0.4 赤) しょうゆ 3.9 赤) しょうゆ 0.03			
おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)	
17		18		19		20		21	
黒糖パン・牛乳 ペペロニチーノ ☆ボタテサラダ		ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 赤魚のみぞれかけ ふりかけ		ごはん・牛乳 豚汁 ★鶏から揚げの野菜あんかけ		コッパペン・牛乳 マカロニスープ チリコンカン ヨーグルト		ごはん(増量)・牛乳 ハヤシライス(米粉ルウ) ☆じゃがいものバジル焼き	
847 28.5 30		862 38.4 25		762 33.0 24		765 34.9 27		804 26.8 26	
赤) 冷パコーン 10.5 緑) にんにく 0.75 赤) にんにく 10.5 緑) たまねぎ 60 赤) スイデ 52.5 赤) オリーブ油 2.6 黄) 味噌 0.02 赤) しょうゆ 0.04 黄) 味噌 0.02 赤) しょうゆ 0.04		赤) 冷豆腐 15 緑) 土しよが 3 赤) にんにく 22.5 赤) たまねぎ 60 赤) じゃがいも 90 赤) 一口魚菜天 37.5 黄) 油 0.65 赤) 砂糖 2.6 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 2.5 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 2.5		赤) 冷豆腐 15 赤) 大根 30 赤) 小松菜 7.5 赤) 大根 30 赤) にんにく 15 赤) たまねぎ 22.5 赤) 冷うすあげ 4.5 赤) 赤みそ 7.2 赤) 白みそ 4.8 赤) 赤みそ 7.2		赤) 冷豆腐 15 緑) ホールコーン 7.5 赤) カリフラワー 7.5 赤) キャベツ 15 赤) にんにく 15 赤) たまねぎ 30 赤) マカロニ 10.5 赤) 洋風ブイヨン 1.3 赤) 油 0.65 赤) 淡口しょうゆ 4.5 赤) しょうゆ 0.07 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 15 緑) にんにく 15 赤) たまねぎ 75 黄) 油 1.3 赤) ハンパイン 15.8 赤) トマトピューレ 13 赤) ウスターソース 1.3 赤) トマトピューレ 13 赤) しょうゆ 0.03 赤) しょうゆ 0.03	
赤) まぐろ(油漬) 12 赤) ブロッコリー 15 赤) たまねぎ 7.5 赤) じゃがいも 45 赤) しょうゆ 0.13 赤) しょうゆ 0.01 黄) マヨネーズ 5.2 赤) 砂糖 0.85 赤) しょうゆ 1.3		赤) 冷豆腐 15 赤) 大根 8 赤) 青ねぎ 0.75 赤) 冷大根おろし 22.5 赤) 砂糖 0.75 赤) しょうゆ 3 赤) しょうゆ 1.5 赤) 淡口しょうゆ 2.25		赤) 冷豆腐 15 赤) 大根 30 赤) たまねぎ 22.5 赤) 酢 1.5 赤) しょうゆ 2.25 赤) 片栗粉 0.45		赤) 冷豆腐 37.5 赤) 豆いんげん 22.5 赤) にんにく 0.13 赤) たまねぎ 45 赤) 油 0.39 赤) トマトピューレ 9.1 赤) とんかつソース 2.6 赤) ウスターソース 0.65 赤) チリパウダー 0.01 赤) しょうゆ 0.13		赤) 冷豆腐 11.2 赤) カリフラワー 8 赤) にんにく 0.16 赤) たまねぎ 16 赤) じゃがいも 72 赤) バジル(乾) 0.12 赤) オリーブ油 2.25 赤) 塩 0.3 赤) しょうゆ 0.03	
おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)	
25		26		27		28		29	
ごはん・牛乳 カレーうどん(米粉ルウ) ☆小松菜サラダ ★小魚の佃煮		ごはん・牛乳 揚げパン ★厚揚げ田楽		ミニパン・牛乳 揚げパン ★ウィンナーのトマト煮		ごはん・牛乳 にゅうめん汁 ★まぜたらちんすく ★さわらの風味焼き ひなま		ごはん・牛乳 にゅうめん汁 ★まぜたらちんすく ★さわらの風味焼き ひなま	
769 27.5 21		749 31.9 24		776 28.3 38		753 34.8 21		753 34.8 21	
赤) 冷豆腐 22.5 赤) 青ねぎ 3 赤) にんにく 15 赤) たまねぎ 45 赤) 焼かまぼこ 10.5 赤) 冷うどん 75 黄) ハンパイン 1.3 赤) しょうゆ 1.3 黄) 片栗粉 0.01 赤) しょうゆ 2		赤) 冷豆腐 30 赤) 大根 30 赤) 小松菜 7.5 赤) にんにく 0.45 赤) 土しよが 0.45 赤) 赤みそ 7.5 赤) 油 0.39 赤) 砂糖 1.95 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 1.3 赤) オリーブ油 0.65 赤) しょうゆ 0.03		赤) ミニパン 100 赤) 油 5.2 赤) 揚げパン 2.6 赤) 揚げパン 2.6 赤) 揚げパン 2.6 赤) 揚げパン 2.6 赤) 揚げパン 2.6 赤) 揚げパン 2.6		赤) 冷豆腐 22.5 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2		赤) 冷豆腐 22.5 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2	
赤) 冷パコーン 10.5 赤) ホールコーン 15 赤) キャベツ 22.5 赤) 小松菜 1.95 赤) にんにく 7.5 赤) 砂糖 2.6 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 2.8 黄) ごま油 0.39		赤) 冷豆腐 30 赤) 大根 30 赤) 小松菜 7.5 赤) にんにく 0.45 赤) 土しよが 0.45 赤) 赤みそ 7.5 赤) 油 0.39 赤) 砂糖 1.95 赤) しょうゆ 1.3 赤) しょうゆ 1.3 赤) オリーブ油 0.65 赤) しょうゆ 0.03		赤) 冷豆腐 22.5 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2		赤) 冷豆腐 22.5 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2		赤) 冷豆腐 22.5 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2	
赤) 小魚の佃煮 1袋		赤) 冷豆腐 60 赤) 砂糖 1.95 赤) しょうゆ 2.6 赤) 赤みそ 5.2		赤) 冷豆腐 30 赤) 大根 15 赤) にんにく 7.5 赤) たまねぎ 30 赤) しょうゆ 0.13 赤) しょうゆ 0.13		赤) 冷豆腐 15 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2		赤) 冷豆腐 15 赤) えのき 7.5 赤) にんにく 7.5 赤) 大根 10.5 赤) しょうゆ 12 赤) 淡口しょうゆ 3.9 赤) だし昆布 0.5 赤) しょうゆ 2	
おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)		おかずの内容(8)	
えいよう三色		主菜(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		くるで、万博!		ひなまつり		ひなまつり	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比	
たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比		たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比 たんぱく質エネルギー比			