## 脳質コントロール食

雕	買コン	トロール食						
朝	A定食							11/1 ハン90g・イチュン・ナル 野菜の炒め物 (小柱) 果物 (オレンジ) ジョア (ブレーン)
昼	A定食							ご版 220g が mの甘酢あんかけ(D 高野豆腐の煮物 ごぼうサラグ(ドレ) 手作りゼリー(イオン)
タ	A定食							二版 220g 強肉のパン粉焼 (F) 付) パックソース 長芋サラグ りんごのコンポート
朝	A定食	11/2 n*ン90g・イチュン* † L ミネストローネ(D) 果物(n* ナウ.5単位) ジョア (プレーン)	11/3 パン90g・マーヤート エピゲ 7 59ン(T) 果物 (おひ) ジョア (ブ レーン)	11/4 パン90g・イキュディル カブと難ひきのソテー 果物 (オレンジ) ジョア (プレーン)	11/6 パン90g-アラステ カリフラワーとエピのソテー(D 果物(キウイ) ジョア (プレーン)	11/6 パン90g・イチュディル 小柱のクリーム素(T) 果物(タロン) ジョア(ブレーン)	11/7 n*ン90g・付す デャル ス-ブ 仕立て(D) 果物 (キウイ) ジョア (ブレーン)	17/8 ルン90g・マーマレート 野菜の炒め物(小柱) 果物(小井10.5単位) ジョア (ブレーン)
昼	A定食	ご版 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ フルーワデザ-ト(P)	ご版 220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え (キャペワ)	二版 220g 鶏肉のトマト煮(皮ナン60) 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご版 220g 回鍋肉T 大根とツナのサラダF 手作りゼリー(イオン)	ご版 2220g 計の香味ソース (焼) 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	関うどん! あんつゆ(温) 竹輪とキャペウの金平 煮豆(金時豆)	ご販 220g 黒むつの野菜あんかけ 南瓜の煮物 白菜のお浸し
タ	A定食	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ワクギ・ハンペン)	ご版 220g 強肉の生姜焼き(ムキ90) 大根の炒め物 ブロコリーのナムル 味噌汁(ワカメ・タマネギ)	ご版 220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜野が(切) 清し汁(小松菜・花麩)	ご版 220g がルーデ(ロ身) いたが焼き ボートソラー 本子に豆腐 味噌汁(ナス・キギ) 1/2	ご版 220g ミートローフ スバゲティーサラダ(フレンチドレ フルーツ薬(黄株) 味噌汁(ワケギ・豆麩)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40 類そぼろと蕪の煮物 ごま和え(イクゲン) みたらし団子	ご版 220g のし鶏 1/2 野菜の甘辛炒め (D) マチュドニア(フルーウポンチ)キウイ 清し汁(ネギ・シラタマフ)
朝	A定食	11/9 n*ン90g・行ゴジャル キャ*ツのスー ブ煮 果物 (Jロン) ジョア (ブ' レーン)	11/10 パン90g・あんず ボークのトマト煮 果物(オレンジ) ジョア (ブレン)	11/11 パン90g・行ゴジャも 野菜ソテー(F) 果物 (n' ナナ0. 5単位) ジョア (プレーン)	11/12 パン90g・イチコ゚ジャム ジャガ 芋のトマトスープ煮 果物(キウイ) ジョア (プレーン)	11/13 パン90g マーマレード 野菜ソテー U 果物 (ダウ) ジョア (ブ・レーン)	11/14 ハン90g- 行す ジャル チーズ ザラヴ (T) 果物 (オレンジ) ジョア (ブレーン)	11/15 パン90g-アンズ 鶏肉のコンパ煮 果物(キウイ) ジョア (ア・レーン)
昼	A定食	ご飯 220g 動肉のBBOソース焼き(5) さつま芋とりんご煮 プロッコリーサラダ(P)	ご版 220g 鯵の田楽焼き 金平ごぼう 春雨サララ゙(カイワレ)	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(インゲン) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え (蓋・葉)	ご飯 220g メルルーのトマトソース (80) オ・テトソテー キャベッサラダ 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里辛の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 220g 八宝菜 (T) 点野豆腐の煮物 彩りなます
タ	A定食	ご飯 220g (60) 付か、水砂では、 220g (60) 付か、水砂では、 220g (60) 付か、水砂では、 220g (60) できません。 220g (60) でき	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 裏切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ナ/ユ・キギ)	ご飯 220g 素込みれいが - ケ (ササミ) D サイコサラブ T 蒸し バン (黒穂) コンリメスープ (キャベ ツ・ラマネキ)	ご飯 220g が Mの和風ソース F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの権和え チョコプリン	ご飯 220g 瀬肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ワクギ・豆腐)	ご飯 220g 酢どり T 野菜・中華和え 大学の中華和え 大学・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(キャペツ・豆腐)
朝	A定食	- 11/18 か790g- (チュ ゲ † ト ツナサラダ(『 果物 (オレンジ) ジョア(プレーン)	11/17 n ン90g・あんず 豚しゃぶサラデ パナイルドレッシップ 減塩コ'マ 果物(キウイ) ジョア (ブレーン)	11/18 ハン90g:マーマレード 豚肉と野菜のソテー(5) 果物 (パナナ) ジョア (ブリーン)	11/18 n ン90g- (チョン + h ミネストローネ (チャン) 果物 (キ・ウイ) ジョア (ブレーン)	11/20 n ン90g: あんず エビと野菜のソテー 果物 (パナナ) ジョア (プレーン)	11/21 パン90g・付エンマル トマトスープ 煮 (チャン 果物 (リロン) ジョア (ブ レーン)	11/22 ハン90g: イチゴジャム 南瓜のスープゑ P 果物 (オレンジ) ジョア (プレーン)
昼	A定食	ご飯 220g が * bの チャンテャ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯 220g チキンピ から(ムネ80 花野菜サラダ 3−5* ルトストロベリー添え	ご版 220g ホキスの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(コマワナ・シメジ)	ご飯 220g チキンソテー(T) ごま和え(インゲン)(5) お「トサラダ (ノンド レフレンチ)	ミートソース うどん (250) コーンサラダ 白菜と小柱のソテー	ご版 220g /M-サのムニエル(60) ごぼうとコンキャの煮物 ゆかり和え (白菜) 低塩のり佃煮	ご版 220g キャジンジャー (D) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し
タ	A定食	ご飯 220g デキンのパン粉焼 (T) 前なす生姜和え プ・ロコリーのエビあん 手作りゼリー(イオン)	ご飯 220g アカウオの塩焼(80) 付) 大根お番し 付) バック醤油 切り足布の煮付け ポン酢和え(+1ウリ, トマト) 中華スープ(玉ねぎ)	ご数 220g テキンソテー(T) ブロっコーパテ りんごのコンポート 中華スープ	ご飯 220g たらの機辺焼きT 炒り豆腐 (P) 海楽サラダ (キュウリ) 蒸しパン(黒糖)	箱しそご飯 夢の照り煮 甘酢和え (キャベ・ニン) ロールケーキ(抹茶)	行事食献立お楽しみに!	こ版 220g か 3の香味焼き(5)(80) 酢の物 (もかった) 手作りゼリー(オカ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)
朝	A定食	11/23 n ン90g-マーマレート チキシのサラダ 果物 (バナナ) ジョア (ブレーン)	11/24 n ン90g・あんず 野菜ソテー 果物(キウイ) ジョア (ブレーン)	11/28 N 790g-471 ジャル 類肉と野菜のコンパ煮 果物 (タロン) ジョア (プレーン)	11/28 パン90g・47コジャム 白菜と小柱のスープ 果物 (キウイ) ジョア (ブレーン)	n ン90g・イチゴジャム ボークビーンズ(D) 果物 (タロン) ジョア (プレーン)	11/28 ハン90g・マーマレート カリフラワーとまた。のソテー 果物 (パナナ) ジョア (ブ・レーン)	n ン90g-イチゴジャム スープ煮(トリ) U 果物(オレンジ) ジョア (プレーン)
昼		ご飯 220g オ435-ツース炒め (T) 煮浸し(白菜・ニンデン) さつま芋サラダ(D)	ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とパネの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(イオン)	五目が対うどんド(液) 高野豆腐の煮物 減塩 かぶのナムル(5) 手作りゼリー(イオン)	チキンライス ツナサラダ (青じそ) コンソメスープ(カポチャ)	こ版 220g 頭肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 キャベッのごま酢和え	ご飯 220g 鯵の甘酢あん(焼・40) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ(トマト)	こ版 220g 調肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤
タ	A定食	ご版 220g 村の野菜あんかけ(60 金平ごぼう 裏切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ワカメ・タマネギ)	ご飯 220g 豆腐ハンパープ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ワカメ) チョコブリン	こ版 220g カリールテチュー(F) 姫合せ等5ず(ブ・ロ・トマト) フルーツボ・ンチ	こ版 220g たらの甘酢あんかけ 春明575 (点)ドリ) 蒸しパン (黒糖)	ご数 220g 赤魚の西京焼き(60 大根の炒め物 ギ テキサラダ(+ュウ・フレンチ) 味噌汁(ワクギ・豆髪)	ご飯 220g 焼コロッケ (P) 付け パックソース カケテルサラダ (ビーンズ・) フルーブボンチ コンゲメスープ・(コマヴナ・ニンジ・	ご数 220g シルバーレモン焼き「 春雨のさっと煮「 あんみつ 味噌汁 (ワカが・タマネギ)
朝	A定食	11/30 n*ン90g・あんず ツナサラダ (スイートューン) ドレッシング (サウザン) Pc 果物 (キウイ) ジョア (プレーン)						
昼	A定食	ご飯 220g がトラウトストソースかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物						
タ	A定食	ご飯 220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華スープ(玉ねぎ)						
* 1	献立は	都合により変更させて	いただくことがござい	ます。				