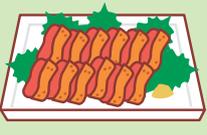
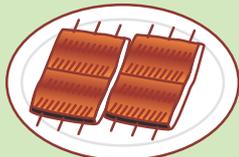


 ご飯(茶碗小盛り)	 えんどう豆ご飯	 からいもご飯	 焼き餅	 ロールパン(2個)
 ミックスサンドイッチ	 鶏 飯	 鹿児島黒牛(黒豚)のカレーライス	 煮込みうどん	 冷やソーメン
 ふかしいも(焼きいも)中1本	 トマト	 ほうれんそうのお浸し	 かぼちゃの煮物	 さつまいものサラダ
 湯なます	 大根葉のよごし(白和え)	 里いも田楽	 きゅうりとわかめの酢の物	 ヘチマとソーメンの汁
 あさりのみそ汁	 呉 汁	 さつま地鶏の刺身	 うなぎの蒲焼き	 あじの開き
 卵焼き (卵1個分)	 ぶり大根	 地鶏の煮物	 パショウカジキの照焼き	 つけあげ(さつまあげ)
 おでん	 鹿児島黒牛のすき焼き	 かごしま黒豚のとんかつ	 牛乳コップ半分(100ml)	 チーズ1片(スライスチーズ1枚)
 ぶどう 1/2房	 メロン 1/8個	 100%フルーツジュース	 あくまき 2切れ	 かるかん
 からいもねったぼ	 ポテトチップス	 ショートケーキ	 ビール・焼酎・ワイン	 缶コーヒー

主食 1	主食 1	主食 2	主食 1.5	主食 1
主食 2	主食 1 副菜 1 主菜 1	主食 2 副菜 2 主菜 2	主食 1 副菜 1 主菜 3	主食 1 副菜 1 主菜 1 乳製品 1
副菜 1 主菜 1	副菜 1	副菜 1	副菜 1	主食 2
副菜 1	副菜 1	副菜 1	副菜 1	副菜 1
主菜 2	主菜 3	主菜 3	主菜 1	主菜 1
主菜 2	主菜 2	副菜 1 主菜 2	副菜 2 主菜 2	主菜 1
乳製品 1	乳製品 1	主菜 3	副菜 3 主菜 4	副菜 4 主菜 2
ひも 1日 200Kcal を目安に! 1個 182Kcal	ひも 1日 200Kcal を目安に! 2切れ 134Kcal	果物 1	果物 1	果物 1
ひも 1日 200Kcal を目安に! 1本 72Kcal	ひも 1日 200Kcalを目安に! ビールなら 500ml缶1本 焼酎なら 0.6合(110ml) ワインなら 2杯(200ml)	ひも 1日 200Kcal を目安に! 1個 378Kcal	ひも 1日 200Kcal を目安に! 1/2袋 166Kcal	ひも 1日 200Kcal を目安に! 1個 107Kcal