

		【月】 1.29	【火】 1.30	【水】 1.31	【木】 2.1	【金】 2.2	【土】 2.3	【日】 2.4
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	さごしの幽庵焼き 314kcal 塩2.0g 炭23.9g 卵23.8g 脂15.4g	生卵肉信田煮 340kcal 塩1.5g 炭20.7g 卵24.7g 脂24.0g	とろろ白滝と半平の炒め物 309kcal 塩2.2g 炭37.6g 卵15.6g 脂11.5g	子持ちししゃも 240kcal 塩1.1g 炭9.9g 卵16.0g 脂14.6g	納豆ごぼうとひじきのきんぴら 266kcal 塩1.1g 炭23.5g 卵13.4g 脂13.4g		半熟卵山菜信田煮 328kcal 塩1.9g 炭17.0g 卵20.1g 脂19.2g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 炭13.2g 卵13.4g 脂15.2g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭14.2g 卵10.6g 脂15.8g	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 炭26.0g 卵8.7g 脂11.9g	ツナコーンサラダチーズ 335kcal 塩1.3g 炭13.4g 卵20.2g 脂22.0g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭14.7g 卵11.8g 脂14.1g	ベーコンエッグ 304kcal 塩1.3g 炭13.2g 卵15.2g 脂20.7g	
	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	豚キムチ炒め白身魚フライ 442kcal 塩2.3g 炭24.6g 卵18.1g 脂24.7g	鶏の坦々焼きアスパラベーコンの和風炒め 505kcal 塩2.7g 炭12.4g 卵26.9g 脂37.8g	エビカツ五穀きんぴら 433kcal 塩2.6g 炭38.6g 卵17.5g 脂23.2g	ポーク竜田ガーリックマヨソース ブロッコリーのکان風あんかけ 628kcal 塩5.5g 炭31.2g 卵26.5g 脂43.1g	豆腐ハンバーグ&つくねキャベツの塩昆布和え 527kcal 塩8.1g 炭64.2g 卵26.6g 脂18.8g		
昼食	丼セット 小鉢・汁付	麻婆飯白身魚フライ 830kcal 塩3.7g 炭112.9g 卵27.2g 脂22.1g	鮭いくら丼もずく酢 680kcal 塩3.6g 炭103.9g 卵28.4g 脂14.0g	黒糖肉そぼろ丼高野豆腐の煮物 778kcal 塩3.2g 炭112.0g 卵31.0g 脂19.9g	鶏ときのこのトマト丼エビ串団子 782kcal 塩3.7g 炭123.9g 卵23.7g 脂19.9g	牛肉入り中華飯コーンポテトサラダ 797kcal 塩2.9g 炭110.6g 卵22.1g 脂23.4g	焼き鳥丼肉詰めいなりの煮物 915kcal 塩5.0g 炭116.7g 卵36.6g 脂29.4g	
	麺セット 小鉢・ご飯付	かき揚げうどん白菜の梅肉和え 447kcal 塩7.1g 炭73.0g 卵10.8g 脂11.8g	和風とんこつラーメンフライ餃子 500kcal 塩10.0g 炭87.2g 卵20.5g 脂6.6g	肉盛りうどん高野豆腐の煮物 690kcal 塩9.8g 炭73.5g 卵26.9g 脂24.0g	ツナときのこの和風スパゲティエビ串団子 644kcal 塩2.9g 炭89.7g 卵21.7g 脂22.5g	から揚げラーメンコーンポテトサラダ 605kcal 塩6.3g 炭78.9g 卵29.8g 脂13.2g		コーンワカメラーメン青菜炒め 472kcal 塩6.9g 炭75.7g 卵18.5g 脂9.8g
	夕食	夕食 ご飯・小鉢・汁付	揚げ鶏の野菜あんかけサラダバイキング 344kcal 塩3.0g 炭23.3g 卵17.5g 脂17.5g	白身魚の黒胡椒衣揚げ里芋の煮ころがし 383kcal 塩3.3g 炭45.1g 卵21.6g 脂12.5g	焼肉風ポークソテー南瓜のコンソメ煮 435kcal 塩2.3g 炭28.1g 卵17.9g 脂27.1g	鶏のもろみ味噌焼きサラダバイキング 315kcal 塩3.1g 炭22.2g 卵15.5g 脂19.3g	豚バラ肉の和風マリネ蒸し茄子のお浸し 319kcal 塩3.3g 炭12.8g 卵11.3g 脂24.0g	白身魚のから揚げとうもろこしあん人参とツナのサラダ 311kcal 塩4.2g 炭21.7g 卵22.5g 脂14.6g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	ビーフピラフサラダバイキング 778kcal 塩1.2g 炭96.1g 卵15.8g 脂33.9g	ビーフカレーグリーンサラダ 865kcal 塩3.4g 炭121.6g 卵17.3g 脂32.0g	牛丼小松菜とツナのマスタード和え 863kcal 塩3.7g 炭113.3g 卵23.9g 脂31.4g	イカ天とじ丼サラダバイキング 729kcal 塩1.4g 炭113.0g 卵29.3g 脂14.9g			
	麺セット 小鉢・ご飯付	酸辣湯麺サラダバイキング 617kcal 塩7.4g 炭72.7g 卵23.6g 脂23.6g	焼うどん里芋の煮ころがし 579kcal 塩3.9g 炭74.5g 卵15.4g 脂23.1g	天津麺小松菜とツナのマスタード和え 659kcal 塩9.8g 炭67.0g 卵49.9g 脂33.8g	豚肉と椎茸のとろみあんそばサラダバイキング 499kcal 塩6.1g 炭82.0g 卵22.2g 脂9.4g			























※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合

		【月】 2.5	【火】 2.6	【水】 2.7	【木】 2.8	【金】 2.9	【土】 2.10	【日】 2.11
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	生卵 ちくわとこんにゃくの炒り煮 331kcal 塩2.3g 蛋白16.8g 脂15.5g 炭28.0g	とろろ 五目煮豆 342kcal 塩1.9g 蛋白18.6g 脂11.3g 炭31.1g	納豆 高野豆腐の煮物 272kcal 塩1.6g 蛋白17.3g 脂13.1g 炭21.6g	鯖の梅味噌焼き 347kcal 塩1.1g 蛋白23.2g 脂20.2g 炭15.6g	半熟卵 厚揚げ大根煮 330kcal 塩1.3g 蛋白20.5g 脂20.0g 炭14.8g		アジフライ 544kcal 塩3.0g 蛋白34.2g 脂30.9g 炭29.1g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 蛋白12.3g 脂18.7g 炭12.4g	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 蛋白10.2g 脂16.6g 炭19.5g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 蛋白11.3g 脂14.1g 炭14.7g	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 蛋白11.3g 脂12.1g 炭38.9g	コーンロケット 250kcal 塩0.7g 蛋白8.9g 脂12.2g 炭26.3g	半熟目玉焼き 264kcal 塩0.8g 蛋白14.0g 脂17.8g 炭10.1g	
	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	ダッカルビ 大学芋 586kcal 塩3.2g 蛋白25.4g 脂25.8g 炭57.6g	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子のにんにく醤油 550kcal 塩3.6g 蛋白18.9g 脂37.1g 炭12.9g	揚げたらの サムジャンソース 小松菜ともやしのナムル 318kcal 塩3.2g 蛋白22.5g 脂13.9g 炭26.9g	豚キムチ炒め 揚げ餃子 610kcal 塩3.4g 蛋白17.9g 脂45.6g 炭28.0g	ジャンボメンチカツ ほうれん草とベーコンの 炒め物 503kcal 塩1.9g 蛋白12.6g 脂37.8g 炭28.8g		
昼食	丼セット 小鉢・汁付	タコライス ひじきの胡麻ツナ和え 849kcal 塩3.5g 蛋白31.3g 脂27.0g 炭116.2g	じゃことチーズのカレー炒飯 牛肉とじゃが芋の炒め煮 818kcal 塩2.6g 蛋白25.0g 脂33.1g 炭100.6g	豚肉うなだれ丼 小松菜ともやしのナムル 825kcal 塩4.9g 蛋白21.1g 脂27.5g 炭116.1g	エビマヨ丼 揚げ餃子 822kcal 塩1.7g 蛋白25.4g 脂26.1g 炭116.6g	いわしの蒲焼丼 キャベツと鶏のごま酢和え 867kcal 塩5.2g 蛋白31.8g 脂23.2g 炭126.4g	野菜チャンプルー丼 カレー春巻き 973kcal 塩4.7g 蛋白19.0g 脂41.9g 炭124.5g	
	麺セット 小鉢・ご飯付	かき玉鶏きしめん ひじきの胡麻ツナ和え 397kcal 塩5.7g 蛋白20.8g 脂9.7g 炭56.1g	きのこベーコンの ペペロンチーノ 牛肉とじゃが芋の炒め煮 710kcal 塩3.3g 蛋白19.6g 脂33.6g 炭79.1g	チャーシュー麺 イカフライ 848kcal 塩9.4g 蛋白49.6g 脂34.9g 炭110.4g	カレーうどん 玉ねぎじゃが芋サラダ 551kcal 塩4.4g 蛋白12.4g 脂23.3g 炭79.1g	辛口メンマラーメン キャベツと鶏のごま酢和え 530kcal 塩7.8g 蛋白39.7g 脂20.8g 炭75.0g		ちからうどん タコキムチ 483kcal 塩5.2g 蛋白16.5g 脂2.0g 炭99.9g
	夕食	夕食 ご飯・小鉢・汁付	豚肉の味噌だれ サラダバイキング 438kcal 塩1.2g 蛋白11.4g 脂11.4g 炭8.3g	白身魚のコーン焼き 白滝の明太子和え 392kcal 塩3.3g 蛋白18.7g 脂16.1g 炭17.6g	チキン南蛮タルタル サラダバイキング 523kcal 塩2.4g 蛋白17.4g 脂39.5g 炭22.6g	★スペシャルメニュー★ 牛ステーキ 杏仁豆腐 玄米フレークと水菜のサラダ コーンポタージュ 708kcal 塩3.2g 蛋白29.1g 脂41.0g 炭53.1g	豚の唐揚げ葱ソース 半平と青梗菜の中華風炒り煮 562kcal 塩4.0g 蛋白25.1g 脂40.0g 炭21.7g	さごしのバジル焼き きのこコーンの レモンバター炒め 391kcal 塩2.6g 蛋白21.6g 脂31.8g 炭3.1g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	親子丼 サラダバイキング 811kcal 塩3.3g 蛋白35.2g 脂22.9g 炭108.8g	ハヤシライス 水菜とレタスのサラダ 862kcal 塩3.8g 蛋白16.4g 脂33.6g 炭117.3g	牛丼 サラダバイキング 734kcal 塩3.6g 蛋白15.4g 脂23.2g 炭108.8g				
	麺セット 小鉢・ご飯付	醤油タンメン サラダバイキング 540kcal 塩10.0g 蛋白42.1g 脂26.4g 炭69.0g	ソース焼そば 肉巻揚げ 701kcal 塩2.6g 蛋白26.1g 脂29.2g 炭79.7g	けんちんそば サラダバイキング 338kcal 塩5.2g 蛋白16.0g 脂5.7g 炭54.7g				

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合

	【月】 2.12	【火】 2.13	【水】 2.14	【木】 2.15	【金】 2.16	【土】 2.17	【日】 2.18
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付 半熟卵 筑前煮 398kcal 塩1.4g 炭21.1g 脂21.2g 炭29.3g	とろろ イカ団子の甘酢煮 324kcal 塩2.0g 炭16.2g 脂11.2g 炭40.2g	納豆 キャベツのフレーク炒め 263kcal 塩1.2g 炭17.6g 脂12.3g 炭21.0g	鮭の塩麹焼き 300kcal 塩1.8g 炭20.7g 脂18.9g 炭9.7g	生卵 れんこんきんぴら 323kcal 塩1.5g 炭14.5g 脂17.8g 炭24.7g		ししゃもフライ 345kcal 塩1.3g 炭15.9g 脂21.4g 炭20.3g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 		フライドチキン 404kcal 塩1.8g 炭14.7g 脂24.4g 炭31.1g	ツナコーンサラダ ゆで卵 316kcal 塩0.7g 炭26.4g 脂19.8g 炭13.2g	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 炭11.9g 脂16.7g 炭10.8g	ハッシュドポテト 259kcal 塩0.8g 炭8.2g 脂14.1g 炭24.7g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付 		鶏の七味照焼き ハートコロッケ 459kcal 塩3.0g 炭18.7g 脂25.1g 炭34.3g	和風ポークステーキ おろしわかび添え 揚げ茄子の煮浸し 521kcal 塩4.5g 炭26.4g 脂34.3g 炭25.0g	チキンと野菜のトマト煮 ビーンズサラダ 396kcal 塩1.3g 炭24.9g 脂23.3g 炭21.0g		
	丼セット 小鉢・汁付 豚のごま焼肉丼 ウィンナーの玉子炒め 1051kcal 塩3.5g 炭33.8g 脂48.7g 炭110.2g		豚玉キムチ風味丼 ハートコロッケ 947kcal 塩1.8g 炭24.1g 脂41.8g 炭110.9g	ブルゴギチャーハン ハムサラダ 771kcal 塩3.2g 炭19.3g 脂29.9g 炭100.9g	かき揚げ丼 豚とれんこんの炒め煮 1052kcal 塩4.5g 炭30.3g 脂29.3g 炭157.4g	豚丼(あっさり塩味) カニポテトサラダ 973kcal 塩2.3g 炭26.2g 脂43.5g 炭110.0g	
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付 	田舎そば 鶏ささみとほうれん草の 醤油和え 595kcal 塩7.5g 炭35.6g 脂12.3g 炭85.1g	まろやか味噌ラーメン ハートコロッケ 575kcal 塩7.3g 炭20.7g 脂15.5g 炭84.3g	ウィンナーのせ ミートソースパグティ ハムサラダ 675kcal 塩3.9g 炭27.6g 脂21.0g 炭85.1g	ジャーチャー麺 豚とれんこんの炒め煮 689kcal 塩6.3g 炭23.7g 脂23.3g 炭92.1g		野菜あんかけラーメン 豚串カツ 711kcal 塩6.8g 炭28.9g 脂22.4g 炭95.5g
	夕定食 ご飯・小鉢・汁付 いわしフライサルサソース じゃが芋のインド風炒め 456kcal 塩2.3g 炭19.0g 脂19.0g 炭36.3g	鶏の柚庵焼き れんこんのそぼろ煮 452kcal 塩4.3g 炭24.4g 脂20.8g 炭39.4g	豚カツ ひじきとメンマの中華風炒め 574kcal 塩2.1g 炭24.4g 脂41.0g 炭25.2g	揚げ鶏のカレーチリソース サラダバイキング 313kcal 塩1.9g 炭17.7g 脂19.3g 炭15.7g	トンテキ おふろ巾着 700kcal 塩3.4g 炭29.4g 脂50.2g 炭28.5g	エビカツタルタル添え ブロccoliーとツナの炒め和え 480kcal 塩2.7g 炭22.2g 脂30.3g 炭30.9g	スパイシーチキンソース キャベポンきのこ 411kcal 塩3.1g 炭30.7g 脂18.9g 炭23.5g
夕食	丼セット 小鉢・汁付 		白湯中華飯 イカ香味フライ 943kcal 塩3.9g 炭35.3g 脂30.2g 炭126.6g	他人丼 サラダバイキング 704kcal 塩2.3g 炭20.1g 脂20.1g 炭103.2g			
	麺セット 小鉢・ご飯付 		玉子とじうどん イカ香味フライ 534kcal 塩5.4g 炭29.2g 脂15.0g 炭66.9g	五目塩ラーメン サラダバイキング 513kcal 塩7.4g 炭48.8g 脂19.7g 炭64.1g			

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性がある場合

		【月】 2.19	【火】 2.20	【水】 2.21	【木】 2.22	【金】 2.23	【土】 2.24	【日】 2.25
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	あじの塩焼き 207kcal 塩0.3g 炭9.7g たんぱく質19.1g 脂9.7g 炭9.7g	とろろ切干大根煮 338kcal 塩2.3g 炭13.7g たんぱく質13.7g 脂13.1g 炭32.7g	生卵 五目煮豆 337kcal 塩1.6g 炭20.9g たんぱく質20.9g 脂16.5g 炭14.6g	☘	☘	☘	☘
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 炭12.1g たんぱく質11.3g 脂12.1g 炭38.9g	ミートボール 413kcal 塩2.5g 炭18.9g たんぱく質18.9g 脂18.8g 炭41.7g	ハムボテフライ 272kcal 塩0.9g 炭10.0g たんぱく質10.0g 脂14.6g 炭25.0g	☘	☘	☘	☘
	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	ホタテ風味カツとエビフライ 角麩の炒め物 511kcal 塩1.6g 炭23.0g たんぱく質41.4g 脂27.0g 炭23.0g	鶏の ガーリックペッパー焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 398kcal 塩2.4g 炭27.8g たんぱく質23.4g 脂27.8g 炭10.6g	ハンバーグデミソース 大根とじゃこのサラダ 539kcal 塩3.9g 炭30.7g たんぱく質21.6g 脂30.7g 炭44.4g	☘	☘	☘	☘
昼食	丼セット 小鉢・汁付	豚キムチのマヨネーズ丼 つくねと大根の炊き合わせ 912kcal 塩2.8g 炭39.5g たんぱく質20.6g 脂39.5g 炭111.6g	高菜炒飯 キャベツとかまぼこの梅和え 663kcal 塩4.0g 炭106.7g たんぱく質16.6g 脂16.8g 炭106.7g	温玉牛丼 ほうれん草とコーンのマヨ和え 892kcal 塩3.9g 炭35.8g たんぱく質24.8g 脂35.8g 炭111.7g	☘	☘	☘	
	麺セット 小鉢・ご飯付	熱々! カムジャタンうどん つくねと大根の炊き合わせ 753kcal 塩8.0g 炭31.2g たんぱく質21.5g 脂31.2g 炭93.6g	豚骨台湾ラーメン キャベツとかまぼこの梅和え 592kcal 塩8.9g 炭82.0g たんぱく質27.1g 脂15.8g 炭82.0g	ツナときのこの トマトソーススパゲティ ほうれん草とコーンのマヨ和え 777kcal 塩6.3g 炭40.2g たんぱく質19.1g 脂40.2g 炭84.6g	☘	☘	☘	
夕食	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	鶏と五目野菜の旨煮 サラダバイキング 252kcal 塩1.2g 炭16.7g たんぱく質16.7g 脂16.7g 炭19.3g	豚肉の南部焼き れんこんの土佐煮 355kcal 塩2.2g 炭17.7g たんぱく質14.7g 脂24.2g 炭17.7g	☘	☘	☘	☘	
	丼セット 小鉢・汁付	麻婆天津飯 サラダバイキング 873kcal 塩2.9g 炭109.7g たんぱく質25.3g 脂33.9g 炭109.7g	牛すじカレー スパゲティサラダ 1058kcal 塩6.2g 炭134.6g たんぱく質28.4g 脂43.1g 炭134.6g	☘	☘	☘	☘	
	麺セット 小鉢・ご飯付	かき玉ラーメン サラダバイキング 644kcal 塩6.6g 炭21.6g たんぱく質36.1g 脂21.6g 炭69.3g	焼うどん ハムカツ 621kcal 塩3.8g 炭55.4g たんぱく質20.3g 脂33.6g 炭55.4g	☘	☘	☘	☘	

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合