

【月】5.29 【火】5.30 【水】5.31 【木】6.1 【金】6.2 【土】6.3 【日】6.4

朝食

和定食  
ご飯・汁・(牛乳)付

冷奴 とろろ	あじの塩焼き	納豆 半平の炒め煮	半熟卵 キャベツのフレーク炒め	とろろ 切干大根煮		イカの照焼き
313kcal 塩1.6g 炭29.9g	207kcal 塩0.3g 炭9.7g	282kcal 塩1.7g 炭24.5g	294kcal 塩1.4g 炭17.6g	338kcal 塩2.3g 炭32.7g		274kcal 塩2.3g 炭18.0g
卵19.3g 脂12.8g	炭29.9g	炭24.5g	炭17.6g	炭32.7g		炭18.0g
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆

洋定食  
パン・スープ・(牛乳)付

荒挽きウィンナー	フルーツヨーグルト サラダ	チキンナゲット	ベーコンソテー	ミートオムレツ	ハッシュドポテト	
262kcal 塩1.0g 炭10.8g	307kcal 塩0.6g 炭38.9g	234kcal 塩0.6g 炭14.7g	266kcal 塩1.5g 炭19.5g	245kcal 塩0.7g 炭14.2g	259kcal 塩0.8g 炭24.7g	
炭10.8g	炭38.9g	炭14.7g	炭19.5g	炭14.2g	炭24.7g	
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	

昼食

昼定食  
小鉢・ご飯・汁付

ジャンボチキンカツ おろしソース じゃが芋のミンチ炒め	牛肉としめじの甘辛炒め 一口カレイフライ	ポークステーキ ガーリック&オニオン きのこコーンの レモンバターソース	鯖の竜田揚げ黒酢あん れんこんの土佐煮	鶏のチーズ照焼き ウィンナーの玉子炒め		
915kcal 塩2.9g 炭48.4g	365kcal 塩2.3g 炭23.3g	608kcal 塩3.5g 炭17.7g	656kcal 塩6.5g 炭58.7g	444kcal 塩3.2g 炭26.0g		
炭48.4g	炭23.3g	炭17.7g	炭58.7g	炭26.0g		
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		

丼セット  
小鉢・汁付

白湯中華飯 カレー春巻き	油淋鶏丼 梅れんこんと カリカリじゃこ	エビカツ丼 もやしと炒り玉子の酢の物	オムライス ビーフ炒め	豚と高菜のあんかけ丼 鶏とブロッコリーの和風サラダ	豚丼(あっさり塩味) ひじきとごぼうのきんぴら	
1005kcal 塩3.8g 炭129.0g	910kcal 塩6.6g 炭128.3g	1019kcal 塩4.9g 炭138.7g	784kcal 塩2.7g 炭123.7g	1162kcal 塩3.6g 炭121.7g	980kcal 塩2.3g 炭111.6g	
炭129.0g	炭128.3g	炭138.7g	炭123.7g	炭121.7g	炭111.6g	
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	

麺セット  
小鉢・ご飯付

月見きつねうどん カレー春巻き	ワンタン麺 一口カレイフライ	カルボナーラ もやしと炒り玉子の酢の物	辛口メンマラーメン ほうれん草と鶏肉の クリーミー和え	カレーうどん 鶏とブロッコリーの和風サラダ		ちからうどん 鶏とこんにゃくの甘辛煮
695kcal 塩7.5g 炭79.7g	511kcal 塩8.9g 炭76.8g	900kcal 塩3.0g 炭74.5g	592kcal 塩7.2g 炭73.8g	609kcal 塩4.7g 炭69.2g		538kcal 塩4.8g 炭102.1g
炭79.7g	炭76.8g	炭74.5g	炭73.8g	炭69.2g		炭102.1g
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆

夕定食  
ご飯・小鉢・汁付

ハンバーグのバビヨット サラダバイキング	イカフリッターチリソース 南瓜とベーコンの甘煮	にんにくたぶぷり鶏のから揚げ 小松菜の中華風煮浸し	回鍋肉とコロッケ サラダバイキング	豚バラ肉の和風マリネ 蒸し茄子のお浸し	キスと野菜の天ぷら 厚揚げの明太子マヨ焼き	鶏のマヨ味噌焼き 半平と青梗菜の 中華風炒り煮
383kcal 塩2.7g 炭39.3g	448kcal 塩3.6g 炭57.4g	350kcal 塩2.3g 炭8.1g	427kcal 塩2.2g 炭19.7g	387kcal 塩4.0g 炭17.9g	586kcal 塩2.0g 炭37.7g	478kcal 塩3.8g 炭20.3g
炭39.3g	炭57.4g	炭8.1g	炭19.7g	炭17.9g	炭37.7g	炭20.3g
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆

夕食

丼セット  
小鉢・汁付

キムチ炒飯 サラダバイキング	チーズカレー ごぼうサラダ	他人丼 ミニメンチカツ	鶏天玉子とじ丼 サラダバイキング			
796kcal 塩4.5g 炭98.9g	787kcal 塩4.3g 炭94.3g	815kcal 塩3.2g 炭107.9g	783kcal 塩1.1g 炭116.6g			
炭98.9g	炭94.3g	炭107.9g	炭116.6g			
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆			

麺セット  
小鉢・ご飯付

海鮮バリッパ サラダバイキング	台湾焼きそば 揚げ餃子	五目塩ラーメン ミニメンチカツ	のっぺいそば サラダバイキング			
448kcal 塩2.8g 炭38.5g	794kcal 塩2.9g 炭91.7g	624kcal 塩8.3g 炭68.8g	566kcal 塩5.7g 炭81.3g			
炭38.5g	炭91.7g	炭68.8g	炭81.3g			
卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	卵 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆			

※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】6.5 【火】6.6 【水】6.7 【木】6.8 【金】6.9 【土】6.10 【日】6.11

朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付 半熟卵 ちくわのきんぴら 340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	冷奴 とろろ 276kcal 塩0.9g 蛋18.7g 脂17.3g 炭7.9g	鮭の塩焼き 318kcal 塩1.3g 蛋23.1g 脂21.4g 炭24.1g	納豆 肉信田煮 330kcal 塩1.3g 蛋20.5g 脂20.0g 炭14.8g	半熟卵 厚揚げ煮 272kcal 塩1.9g 蛋13.8g 脂9.4g 炭33.1g	とろろ ちくわの柳川風煮	
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付 ミートボール 413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	ゆで卵 ツナコーンサラダ 316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	コーンコロッケ 250kcal 塩0.7g 蛋8.9g 脂12.2g 炭26.3g	ペーコンエッグ 304kcal 塩1.3g 蛋15.2g 脂20.7g 炭13.2g	
昼食	<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付 豚の香草パン粉焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 469kcal 塩1.9g 蛋25.3g 脂31.4g 炭18.6g	鶏南蛮 タルタルソースかけ じゃが芋のコンソメ煮 918kcal 塩2.7g 蛋30.3g 脂66.4g 炭44.4g	味噌ヒレカツ 小松菜と干しエビの炒め煮 606kcal 塩6.5g 蛋43.0g 脂24.9g 炭45.7g	白身魚の天ぷら 明太子マヨソース 五穀きんぴら 435kcal 塩1.9g 蛋35.1g 脂39.3g 炭125.4g	チキンバジル にんにくの芽とベーコン炒め 457kcal 塩4.2g 蛋28.4g 脂26.5g 炭21.0g		
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 鶏そぼろ炒飯 大根とオクラのサラダ 688kcal 塩3.6g 蛋23.1g 脂17.5g 炭104.4g	ジャアジャア飯 白菜の煮浸し 747kcal 塩3.2g 蛋18.2g 脂26.1g 炭114.9g	鶏ときのこのトマト丼 ビーンズサラダ 794kcal 塩1.8g 蛋33.9g 脂18.0g 炭119.6g	牛しぐれ煮の三色丼 肉団子と青梗菜のスープ煮 1033kcal 塩5.8g 蛋35.1g 脂39.3g 炭125.4g	豚キムチのマヨネーズ丼 にんにくの芽とベーコン炒め 950kcal 塩3.5g 蛋23.3g 脂41.5g 炭111.8g	鶏の照焼き山椒風味丼 豚とれんこんの炒め煮 866kcal 塩3.3g 蛋29.0g 脂32.3g 炭107.4g	
夕食	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 味噌チャーシュー麺 大根とオクラのサラダ 527kcal 塩9.3g 蛋43.6g 脂17.2g 炭79.6g	山菜きつねきしめん 白菜の煮浸し 373kcal 塩6.9g 蛋11.0g 脂1.9g 炭78.1g	高菜のペペロンチーノ ビーンズサラダ 484kcal 塩2.4g 蛋15.2g 脂12.6g 炭74.2g	和節醤油 ひき肉タンメン 肉団子と青梗菜のスープ煮 670kcal 塩8.4g 蛋33.0g 脂23.3g 炭78.8g	肉うどん エビとワカメの三杯酢 619kcal 塩9.4g 蛋28.6g 脂21.3g 炭70.9g		ためぎうどん 牛肉大根煮 432kcal 塩6.9g 蛋6.2g 脂15.9g 炭117.9g
	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付 ビーフカツ サラダバイキング 394kcal 塩1.6g 蛋13.8g 脂13.8g 炭26.8g	たらのピカタ もやしとベーコン炒め 524kcal 塩1.8g 蛋29.4g 脂39.4g 炭12.0g	タイ風焼き鳥 サラダバイキング 367kcal 塩2.6g 蛋22.4g 脂22.4g 炭16.1g	★スペシャルメニュー★ カニ爪フライのせふわとろオムライス カリカリベーコンと水菜のサラダ プチシュー コーンポタージュ 1117kcal 塩6.4g 蛋30.8g 脂41.9g 炭148.7g	ポークチャップ きのこコーンの レモンバター炒め 512kcal 塩4.7g 蛋18.3g 脂39.3g 炭19.1g	メバルのから揚げ おろしポン酢 鶏のカレーマヨ和え 489kcal 塩2.6g 蛋25.7g 脂30.1g 炭26.2g	ササミの天ぷら 胡麻ととろろドレッシング 白滝とハムの当座煮 385kcal 塩3.8g 蛋21.4g 脂17.0g 炭36.1g
夕食	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 アジアン豚丼 サラダバイキング 880kcal 塩4.8g 蛋32.2g 脂26.5g 炭119.4g	イカリングフライカレー ハムサラダ 1042kcal 塩4.2g 蛋27.6g 脂43.1g 炭129.5g	豚とろろ丼 サラダバイキング 706kcal 塩2.5g 蛋17.0g 脂18.0g 炭111.2g				
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 けんちんうどん サラダバイキング 338kcal 塩5.2g 蛋16.0g 脂5.7g 炭54.7g	ソース焼きそば ハムサラダ 546kcal 塩1.9g 蛋22.8g 脂19.9g 炭65.3g	天津麺 サラダバイキング 541kcal 塩8.6g 蛋41.0g 脂25.0g 炭64.9g				

※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】6.12	【火】6.13	【水】6.14	【木】6.15	【木】6.15
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	鯖の味噌煮 347kcal 塩1.1g 炭15.6g 脂20.2g 蛋23.2g	半熟卵 角半平の炒り煮 313kcal 塩1.9g 炭21.1g 脂17.3g 蛋18.6g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭29.9g 脂12.8g 蛋19.3g	ししゃも 240kcal 塩1.1g 炭9.9g 脂14.6g 蛋16.0g	
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 炭13.2g 脂15.2g 蛋13.4g	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 炭26.0g 脂11.9g 蛋8.7g	荒挽きウインナー 262kcal 塩1.0g 炭10.8g 脂16.7g 蛋11.9g	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 炭38.9g 脂12.1g 蛋11.3g	
昼食	<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付	豚キムチ&春巻き 大学芋  621kcal 塩3.0g 炭45.4g 脂40.9g 蛋14.6g	揚げ鶏の旨ダレ じゃが芋の三色炒め 553kcal 塩3.1g 炭30.7g 脂34.6g 蛋26.8g	豚肉のバーベキューソース ほうれん草オムレツ 588kcal 塩1.9g 炭11.6g 脂46.8g 蛋26.1g	チキンのレモンペッパー焼き 五目ひじき 499kcal 塩3.6g 炭35.3g 脂28.5g 蛋21.0g	
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	和風マグロカツ丼 牛そぼろともやしのナムル 698kcal 塩3.2g 炭12.6g 脂14.3g 蛋24.2g	五目マヨ炒飯 肉巻揚げ 854kcal 塩3.5g 炭113.4g 脂30.6g 蛋26.1g	タコライス 水菜とごぼうのピリ辛和え 883kcal 塩3.4g 炭121.1g 脂29.4g 蛋27.2g	そぼろ丼 厚揚げと野菜の炒め物 876kcal 塩2.8g 炭117.9g 脂28.1g 蛋31.3g	
夕食	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	鶏南蛮そば 牛そぼろともやしのナムル 582kcal 塩6.5g 炭80.2g 脂14.2g 蛋32.6g	サクサクごぼうの 塩ラーメン もずく酢  541kcal 塩6.9g 炭83.3g 脂12.5g 蛋19.8g	ちくわうどん 水菜とごぼうのピリ辛和え 504kcal 塩8.3g 炭82.4g 脂11.3g 蛋16.4g	ツナのトマトのクリームスパゲティ イカドーナツフライ 791kcal 塩3.3g 炭84.3g 脂35.5g 蛋28.6g	
	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	鶏のおろしがけ サラダバイキング 323kcal 塩3.1g 炭20.1g 脂17.3g 蛋16.9g	あじの土佐南蛮酢 豚串カツ 463kcal 塩4.5g 炭33.3g 脂22.5g 蛋27.7g	鶏のつぶら中華甘酢あん サラダバイキング 403kcal 塩1.9g 炭30.5g 脂21.9g 蛋17.8g	1年生 ホタテ風カツオーロラソース ジャーマンポテト 423kcal 塩1.9g 炭23.4g 脂20.1g 蛋35.0g	食券 ポーク竜田ガーリックマヨソース 南瓜のコンソメ煮 543kcal 塩4.1g 炭33.3g 脂35.1g 蛋20.8g
夕食	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	ごぼうと豚肉の卵とじ丼 サラダバイキング 884kcal 塩2.8g 炭118.6g 脂25.0g 蛋32.5g	ハヤシライス カニかまのスパサラダ 1054kcal 塩4.9g 炭133.2g 脂45.4g 蛋20.9g	牛丼 サラダバイキング 734kcal 塩3.6g 炭108.8g 脂23.2g 蛋15.4g	加理飯(カレー中華飯) 揚げ餃子 871kcal 塩2.8g 炭117.1g 脂33.0g 蛋20.2g	
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	激辛麻婆ラーメン サラダバイキング  652kcal 塩12.4g 炭71.5g 脂33.9g 蛋58.2g	五目あんかけパリソバ カニかまのスパサラダ 652kcal 塩3.9g 炭57.1g 脂36.0g 蛋21.9g	醤油タンメン サラダバイキング 540kcal 塩10.0g 炭69.0g 脂26.4g 蛋42.1g	温玉味噌うどん 揚げ餃子 609kcal 塩4.4g 炭66.5g 脂22.1g 蛋29.7g	

※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。予めご了承ください。






















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

※落=落花生



日本ゼネラルフード株式会社





















# WEEKLY MENU

		【金】 6.16	【金】 6.16	【土】 6.17	【日】 6.18
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	1年生 納豆 昆布と大豆の田舎煮 318kcal 塩1.4g 炭27.3g 卵20.7g 脂14.5g	食券 半熟卵 白菜の梅和え 242kcal 塩1.2g 炭12.9g 卵14.5g 脂14.3g		納豆 筑前煮 367kcal 塩1.2g 炭32.7g 卵18.7g 脂18.0g
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭14.7g 卵11.8g 脂14.1g		ウィンナースクランブルエッグ 341kcal 塩1.7g 炭16.5g 卵18.1g 脂22.2g	
昼食	<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付				
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付			回鍋肉飯 エッグツナサラダ 1022kcal 塩2.7g 炭111.5g 卵27.4g 脂49.1g	
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	カレーラーメン 筍の土佐煮 490kcal 塩8.7g 炭78.0g 卵18.6g 脂8.7g			鶏塩ラーメン イカ香味フライ 759kcal 塩7.4g 炭84.8g 卵42.2g 脂25.1g
	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	豚しゃぶおろし納豆ポン酢 茹でキャベツの挽肉かけ 504kcal 塩3.0g 炭13.0g 卵23.8g 脂38.3g		チキンカツマトソース いんげんとベーコンの炒め物 549kcal 塩2.4g 炭30.1g 卵23.2g 脂36.2g	白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 413kcal 塩2.7g 炭30.0g 卵20.1g 脂23.3g
夕食	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付				
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付				

※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】6.19 【火】6.20 【水】6.21 【木】6.22 【金】6.23 【土】6.24 【日】6.25

メニュー	【月】6.19			【火】6.20			【水】6.21			【木】6.22			【金】6.23			【土】6.24			【日】6.25		
	卵	小	大	小	大	小	小	大	小	小	大	小	小	大	小	小	大	小	小	大	
<b>朝食</b> <b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	冷奴 とろろ			納豆 れんこんきんぴら			半熟卵 京風がんも			たらの西京焼き						とろろ もち巾着			赤魚の煮付け		
	313kcal 卵19.3g 脂12.8g 炭29.9g	301kcal 卵12.9g 脂15.2g 炭28.1g	407kcal 卵26.2g 脂28.0g 炭30.8g	223kcal 卵25.3g 脂8.1g 炭10.8g	442kcal 卵20.2g 脂23.1g 炭37.5g			244kcal 卵21.3g 脂10.4g 炭14.7g													
<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	荒挽きウィンナー			フライドチキン			ベーコンソテー			ミートオムレツ			スペイン風バイクドエッグ								
	262kcal 卵11.9g 脂16.7g 炭10.8g	404kcal 卵14.7g 脂24.4g 炭31.1g	266kcal 卵10.2g 脂16.6g 炭19.5g	245kcal 卵10.6g 脂15.8g 炭14.2g	274kcal 卵11.9g 脂16.1g 炭20.2g																
<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付	*食育の日* チキンの明太マヨ焼き えのきとひじきの酢の物			豚の唐揚げ葱ソース もやしチャンプルー 			鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 大根とじゃこのサラダ			揚げ鶏のエスニックソース たことキャベツの塩炒め											
	544kcal 卵34.0g 脂38.5g 炭13.8g	618kcal 卵28.3g 脂44.7g 炭24.7g	415kcal 卵24.8g 脂25.4g 炭19.9g	444kcal 卵22.4g 脂29.4g 炭21.4g																	
<b>夕食</b> <b>丼セット</b> 小鉢・汁付	*食育の日* エビ玉丼 えのきとひじきの酢の物			鶏そぼろ三色丼 いんげんの胡麻ツナ和え			キムチ炒飯 ハムカツ			鶏つくね温玉丼 山菜と切干大根のナムル						メンチカツ丼 長芋のゆずドレ和え					
	705kcal 卵38.7g 脂9.7g 炭110.7g	751kcal 卵31.0g 脂19.7g 炭105.9g	943kcal 卵30.2g 脂42.2g 炭103.5g	820kcal 卵31.1g 脂19.2g 炭123.9g																	
<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	*食育の日* ワンタン麺 えのきとひじきの酢の物			月見とろろうどん いんげんの胡麻ツナ和え			ベーコンとほうれん草の クリームソーススパゲティ ハムカツ			トムヤムラーメン 山菜と切干大根のナムル 			ツナおろし山菜うどん 小松菜とえのきの梅和え 						豚骨台湾ラーメン 鶏と大根のコーチジャン煮		
	508kcal 卵41.8g 脂16.7g 炭80.3g	483kcal 卵13.0g 脂21.3g 炭71.2g	864kcal 卵35.1g 脂33.9g 炭102.1g	496kcal 卵19.2g 脂10.7g 炭78.3g	419kcal 卵21.3g 脂7.8g 炭63.9g																
<b>夕食</b> <b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	青椒肉絲とメンチカツ サラダバイキング			サーモンのポテトチーズ焼き レタスコーンサラダ			鶏の塩麹焼き サラダバイキング			豚の天ぷらおろしポン酢 南瓜のそぼろかけ			豚肉の味噌だれ 里芋のツナマヨ和え			サーモンフライ&タテフライ タルタルソース 青梗菜と豚肉の炒め煮			チキンソテー ガーリック&オニオンソース 揚げじゃが芋煮		
	438kcal 卵23.0g 脂23.0g 炭18.6g	616kcal 卵23.5g 脂46.6g 炭23.7g	221kcal 卵30.8g 脂6.2g 炭9.6g	601kcal 卵25.7g 脂35.2g 炭41.9g	599kcal 卵28.9g 脂39.1g 炭30.7g																
<b>夕食</b> <b>丼セット</b> 小鉢・汁付	麻婆天津丼 サラダバイキング			牛すじカレー レタスコーンサラダ			ソースカツ丼 サラダバイキング														
	873kcal 卵25.3g 脂33.9g 炭109.7g	1001kcal 卵27.9g 脂37.7g 炭133.6g	744kcal 卵21.2g 脂19.6g 炭114.2g																		
<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	揚げ出しうどん サラダバイキング			海鮮塩焼きそば うずら串フライ			野菜炒めラーメン サラダバイキング														
	422kcal 卵15.8g 脂7.8g 炭70.4g	620kcal 卵30.6g 脂22.5g 炭70.4g	554kcal 卵23.9g 脂12.0g 炭85.4g																		

※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】6.26 【火】6.27 【水】6.28 【木】6.29 【金】6.30 【土】7.1 【日】7.2

朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	半熟卵 ツナとひじきの煮物	冷奴 とろろ	さごしの漬け焼き	納豆 野菜炒め	半熟卵 半平の甘辛煮	☘	☘
		293kcal 塩1.4g 炭17.5g 脂16.5g 炭19.5g 卵19.5g	313kcal 塩1.6g 炭29.9g 脂12.8g 炭19.3g 卵19.3g	314kcal 塩2.0g 炭23.9g 脂15.4g 炭23.8g 卵23.8g	321kcal 塩1.6g 炭16.8g 脂20.1g 炭18.0g 卵18.0g	351kcal 塩2.7g 炭32.8g 脂14.7g 炭19.8g 卵19.8g		
朝食	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	ハムポテトフライ	フランクフルト	チーズ ツナコーンサラダ	チキンナゲット	ミートボール	☘	☘
		272kcal 塩0.9g 炭25.0g 脂14.6g 炭10.0g 卵10.0g	268kcal 塩2.1g 炭12.4g 脂18.7g 炭12.3g 卵12.3g	335kcal 塩1.3g 炭13.4g 脂22.0g 炭20.2g 卵20.2g	234kcal 塩0.6g 炭14.7g 脂14.1g 炭11.8g 卵11.8g	413kcal 塩2.5g 炭41.7g 脂18.8g 炭18.9g 卵18.9g		
昼食	昼定食 小鉢・ご飯・汁付	豚と五目野菜の にんにく塩だれ炒め カレー春巻き	鶏の坦々焼き じゃが芋のミンチ炒め	豚カツしおろしソース ひじきとメンマの中華風炒め	カレイの きのこクリームソース さつま芋のレモン煮	チキンのピリ辛トマトソース れんこんの土佐煮	☘	☘
		709kcal 塩2.4g 炭32.4g 脂53.8g 炭22.7g 卵22.7g	509kcal 塩3.0g 炭20.7g 脂33.9g 炭26.9g 卵26.9g	396kcal 塩1.6g 炭31.5g 脂24.3g 炭14.0g 卵14.0g	409kcal 塩2.1g 炭38.8g 脂19.3g 炭20.7g 卵20.7g	400kcal 塩2.5g 炭20.6g 脂29.2g 炭21.6g 卵21.6g		
昼食	丼セット 小鉢・汁付	かき揚げ丼 キャベツと鶏の胡麻酢和え	特製醤油だれ豚丼 ほうれん草のごまよごし	ビビンバ 半熟卵	どてめし フライ餃子	野菜チャンプルー丼 カニポテトサラダ	☘	☘
		761kcal 塩3.4g 炭124.4g 脂18.5g 炭17.0g 卵17.0g	837kcal 塩3.7g 炭108.4g 脂33.7g 炭19.2g 卵19.2g	742kcal 塩3.5g 炭106.9g 脂20.2g 炭27.0g 卵27.0g	826kcal 塩3.1g 炭130.7g 脂19.2g 炭27.1g 卵27.1g	820kcal 塩4.8g 炭112.0g 脂30.9g 炭18.7g 卵18.7g		
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	肉盛りうどん キャベツと鶏の 胡麻酢和え	ピリ辛味噌タンメン ほうれん草のごまよごし	ミートソーススパゲティ ミニ野菜コロッケ	台湾ラーメン フライ餃子	明太とろろうどん カニポテトサラダ	☘	☘
		701kcal 塩9.6g 炭71.4g 脂26.2g 炭26.2g 卵26.2g	502kcal 塩8.5g 炭84.8g 脂8.0g 炭21.1g 卵21.1g	651kcal 塩3.3g 炭103.0g 脂15.9g 炭20.3g 卵20.3g	616kcal 塩8.5g 炭79.4g 脂20.9g 炭22.6g 卵22.6g	407kcal 塩6.9g 炭66.8g 脂18.5g 炭4.5g 卵4.5g		
夕食	夕食 丼セット 小鉢・汁付	いわしフライ & クリームコロッケ サラダバイキング	牛肉とアスパラガスの オイスター炒め 揚げたこ焼き	鶏肉の黒胡椒揚げ サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ ビーフハンバーグ まめミンチサラダ クリームたっぷりコーヒージェリー パンブキンポタージュ	豚肉のあんかけピカタ ツナとぜんまいの炒め煮	☘	☘
		431kcal 塩1.0g 炭29.9g 脂26.5g 炭16.5g 卵16.5g	519kcal 塩2.8g 炭31.9g 脂35.7g 炭15.6g 卵15.6g	347kcal 塩1.0g 炭9.8g 脂25.1g 炭17.7g 卵17.7g	544kcal 塩2.6g 炭44.8g 脂28.2g 炭27.6g 卵27.6g	396kcal 塩2.5g 炭20.8g 脂23.9g 炭22.1g 卵22.1g		
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	チキンガーリック丼 サラダバイキング	チーズカレー グリーンサラダ	シーフードピラフ サラダバイキング	☘	☘	☘	☘
		699kcal 塩3.1g 炭71.4g 脂15.4g 炭22.8g 卵22.8g	747kcal 塩3.9g 炭94.7g 脂29.6g 炭25.3g 卵25.3g	511kcal 塩2.2g 炭97.1g 脂5.0g 炭15.1g 卵15.1g				
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	酸辣湯麺 サラダバイキング	焼うどん 揚げたこ焼き	田舎そば サラダバイキング	☘	☘	☘	☘
		617kcal 塩7.4g 炭72.7g 脂23.6g 炭23.6g 卵23.6g	596kcal 塩3.1g 炭65.9g 脂28.4g 炭15.4g 卵15.4g	554kcal 塩6.8g 炭81.9g 脂11.8g 炭29.2g 卵29.2g				

※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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落=落花生



日本ゼインフード株式会社