







	【月】5.8	【火】5.9	【水】5.10	【木】5.11	【金】5.12	【土】5.13	【日】5.14
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付 鮭の柚庵焼き 453kcal 塩3.8g 炭26.3g 脂25.8g 炭25.9g 炭26.3g 脂25.8g 炭25.9g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g	半熟卵 ちくわとこんにやくの炒り煮 340kcal 塩2.3g 炭17.6g 脂16.1g 炭28.0g 炭17.6g 脂16.1g 炭28.0g	納豆 山菜信田煮 297kcal 塩1.7g 炭17.7g 脂16.0g 炭20.4g 炭17.7g 脂16.0g 炭20.4g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g	いわしフライ 379kcal 塩0.8g 炭20.5g 脂26.2g 炭30.0g 炭20.5g 脂26.2g 炭30.0g	半熟卵 厚揚げ大根煮 330kcal 塩1.3g 炭20.5g 脂20.0g 炭14.8g 炭20.5g 脂20.0g 炭14.8g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 チーズ ツナコーンサラダ 335kcal 塩1.3g 炭20.2g 脂22.0g 炭13.4g 炭20.2g 脂22.0g 炭13.4g	ミートボール 413kcal 塩2.5g 炭18.9g 脂18.8g 炭41.7g 炭18.9g 脂18.8g 炭41.7g	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 炭12.3g 脂18.7g 炭12.4g 炭12.3g 脂18.7g 炭12.4g	鶏の竜田揚げ 404kcal 塩1.8g 炭14.7g 脂24.4g 炭31.1g 炭14.7g 脂24.4g 炭31.1g	ハムポテトフライ 272kcal 塩0.9g 炭10.0g 脂14.6g 炭25.0g 炭10.0g 脂14.6g 炭25.0g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭10.6g 脂15.8g 炭14.2g 炭10.6g 脂15.8g 炭14.2g	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 炭10.2g 脂16.6g 炭19.5g 炭10.2g 脂16.6g 炭19.5g
昼食	昼定食 小鉢・ご飯・汁付 ダッカルビ プロックリーのカーニ風あんかけ 584kcal 塩4.8g 炭31.7g 脂32.5g 炭36.2g 炭31.7g 脂32.5g 炭36.2g	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子のんにく醤油 550kcal 塩3.6g 炭18.9g 脂37.1g 炭12.9g 炭18.9g 脂37.1g 炭12.9g	揚げ鶏の葱ソース もやしチャンプルー 592kcal 塩3.6g 炭20.0g 脂41.4g 炭22.2g 炭20.0g 脂41.4g 炭22.2g	さんまの中華風煮 十品目の酢の物 413kcal 塩3.1g 炭21.8g 脂22.8g 炭20.2g 炭21.8g 脂22.8g 炭20.2g	ジャンボメンチカツ じゃが芋の三色炒め 594kcal 塩2.7g 炭16.3g 脂41.0g 炭40.8g 炭16.3g 脂41.0g 炭40.8g		
	丼セット 小鉢・汁付 タコライス ほうれん草としめじのお浸し 822kcal 塩3.0g 炭27.6g 脂26.2g 炭113.7g 炭27.6g 脂26.2g 炭113.7g	焼き牛丼 山菜と切干大根の煮物 929kcal 塩5.7g 炭22.5g 脂36.4g 炭112.0g 炭22.5g 脂36.4g 炭112.0g	エビ玉とじ丼 豚肉と大根のカレー煮 867kcal 塩3.4g 炭39.2g 脂25.9g 炭109.8g 炭39.2g 脂25.9g 炭109.8g	豚肉のうなだれ丼 しらすと半平の炒め物 859kcal 塩5.2g 炭22.5g 脂29.6g 炭119.8g 炭22.5g 脂29.6g 炭119.8g	いわしの蒲焼き丼 南瓜とこんにやくの煮物 1017kcal 塩5.1g 炭32.2g 脂32.3g 炭152.8g 炭32.2g 脂32.3g 炭152.8g	かき揚げ丼 大根ともずくの酢の物 711kcal 塩3.3g 炭12.5g 脂13.9g 炭126.8g 炭12.5g 脂13.9g 炭126.8g	
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付 白湯ラーメン ほうれん草としめじのお浸し 508kcal 塩6.8g 炭16.9g 脂18.1g 炭65.9g 炭16.9g 脂18.1g 炭65.9g	ちくわ天うどん 山菜と切干大根の煮物 606kcal 塩7.8g 炭14.0g 脂11.2g 炭105.1g 炭14.0g 脂11.2g 炭105.1g	しらすとキャベツの ペペロンチーノ 豚肉と大根のカレー煮 706kcal 塩5.4g 炭26.3g 脂30.5g 炭74.8g 炭26.3g 脂30.5g 炭74.8g	台湾ラーメン 十品目の酢の物 585kcal 塩9.6g 炭24.4g 脂16.9g 炭78.7g 炭24.4g 脂16.9g 炭78.7g	カレーうどん 南瓜とこんにやくの煮物 638kcal 塩4.8g 炭16.1g 脂27.0g 炭97.6g 炭16.1g 脂27.0g 炭97.6g		ためぎうどん 鶏五目煮 407kcal 塩7.0g 炭7.2g 脂14.2g 炭116.5g 炭7.2g 脂14.2g 炭116.5g
	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 炭35.2g 脂22.9g 炭108.8g 炭35.2g 脂22.9g 炭108.8g	チキンカレー 水菜とレタスのサラダ 760kcal 塩3.1g 炭19.6g 脂21.1g 炭118.9g 炭19.6g 脂21.1g 炭118.9g	あんかけ鶏塩丼 サラダバイキング 817kcal 塩2.1g 炭36.1g 脂24.6g 炭105.1g 炭36.1g 脂24.6g 炭105.1g		ビーフピラフ エビ串団子 892kcal 塩2.0g 炭19.4g 脂40.9g 炭105.1g 炭19.4g 脂40.9g 炭105.1g	鶏とごぼうの甘辛丼 五目ひじき 913kcal 塩4.3g 炭28.3g 脂28.0g 炭130.1g 炭28.3g 脂28.0g 炭130.1g	豚の鉄焼き丼 小松菜と鶏ささみの和え物 869kcal 塩4.1g 炭24.9g 脂27.2g 炭122.7g 炭24.9g 脂27.2g 炭122.7g
麺セット 小鉢・ご飯付 かき玉鶏そば サラダバイキング 392kcal 塩5.2g 炭18.5g 脂5.2g 炭67.4g 炭18.5g 脂5.2g 炭67.4g	ソース焼きそば 豚串カツ 642kcal 塩1.7g 炭23.1g 脂26.8g 炭72.4g 炭23.1g 脂26.8g 炭72.4g	ねぎ味噌ラーメン サラダバイキング 470kcal 塩7.9g 炭24.5g 脂11.4g 炭75.2g 炭24.5g 脂11.4g 炭75.2g		酸辣湯麺 エビ串団子 731kcal 塩8.2g 炭27.2g 脂30.6g 炭81.7g 炭27.2g 脂30.6g 炭81.7g	コーンとじうどん 五目ひじき 535kcal 塩9.1g 炭23.2g 脂11.7g 炭81.1g 炭23.2g 脂11.7g 炭81.1g	天津麺 小松菜と鶏ささみの和え物 599kcal 塩9.3g 炭45.0g 脂27.3g 炭70.1g 炭45.0g 脂27.3g 炭70.1g	

※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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落=落花生



日本ゼンryoフーズ株式会社

【月】5.15 【火】5.16 【水】5.17 【木】5.18 【金】5.19 【土】5.20 【日】5.21

メニュー	【月】5.15		【火】5.16		【水】5.17		【木】5.18		【金】5.19		【土】5.20		【日】5.21			
	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼		
和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	たらの塩麴焼き		納豆 半平の甘辛煮		冷奴 とろろ		鯖の味噌煮		半熟卵 れんこんきんぴら		☘		冷奴 白菜の塩昆布炒め			
	230kcal 炭18.3g 脂7.7g 塩20.3g	塩2.7g	320kcal 炭17.4g 脂11.5g 塩36.2g	塩2.5g	313kcal 炭19.3g 脂12.9g 塩29.9g	塩1.6g	347kcal 炭23.2g 脂20.2g 塩15.6g	塩1.1g	332kcal 炭15.3g 脂18.4g 塩24.7g	塩1.5g	308kcal 炭20.4g 脂16.2g 塩17.8g	塩1.5g				
洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	荒挽きウィンナー		チキンナゲット		半熟目玉焼き		フルーツヨーグルト サラダ		カレーコロッケ		スペイン風バイクドエッグ		☘			
	262kcal 炭11.9g 脂16.7g 塩10.8g	塩1.0g	234kcal 炭11.8g 脂14.1g 塩14.7g	塩0.6g	264kcal 炭14.0g 脂17.8g 塩10.1g	塩0.8g	307kcal 炭11.3g 脂12.1g 塩38.9g	塩0.6g	254kcal 炭9.4g 脂13.1g 塩24.8g	塩0.6g	304kcal 炭15.2g 脂20.7g 塩13.2g	塩1.3g				
昼定食 小鉢・ご飯・汁付	香味ゆで豚のごまだれ いんげんとベーコンの炒め物		ささみのフリッター バルサミコ風味 南瓜のそぼろかけ		白身魚の明太マヨ焼き キャベツチャンプルー		和風ポークステーキ おろしわさび添え 揚げ茄子の煮浸し		チキンと野菜のトマト煮 花野菜のジュレボン酢		☘		☘			
	412kcal 炭12.5g 脂27.3g 塩29.2g	塩3.9g	509kcal 炭22.7g 脂22.2g 塩47.6g	塩4.7g	539kcal 炭24.7g 脂27.9g 塩22.2g	塩2.8g	435kcal 炭20.7g 脂29.9g 塩16.8g	塩3.3g	464kcal 炭24.9g 脂31.1g 塩20.0g	塩2.3g						
丼セット 小鉢・汁付	鶏のボン酢マヨネーズ丼 筍の土佐煮		カニあんかけ炒飯 切干大根のキムチ和え		牛どて丼 ほうれん草のごまよごし		キムチビビンバ 半熟卵		*食育の日* しらす丼 小松菜と油揚げの和え物		豚の鍋照り焼き丼 ひじきのごまつな和え		☘			
	905kcal 炭25.3g 脂35.9g 塩106.3g	塩3.0g	681kcal 炭26.3g 脂13.9g 塩106.8g	塩4.2g	885kcal 炭24.8g 脂31.5g 塩119.9g	塩4.0g	684kcal 炭22.5g 脂17.4g 塩103.5g	塩3.1g	601kcal 炭24.3g 脂9.9g 塩99.6g	塩3.3g	879kcal 炭26.4g 脂27.6g 塩125.2g	塩4.4g				
麺セット 小鉢・ご飯付	豚骨醤油ラーメン いんげんとベーコンの炒め物		肉さしめん 切干大根のキムチ和え		ジャアジャア麺 ほうれん草のごまよごし		ウィンナーのせ ミートスパゲティ カニポテトサラダ		から揚げラーメン 小松菜と油揚げの和え物		☘		カレーラーメン 揚げ餃子			
	548kcal 炭38.9g 脂23.2g 塩76.2g	塩8.2g	512kcal 炭22.8g 脂12.6g 塩76.3g	塩8.9g	565kcal 炭21.0g 脂12.6g 塩89.5g	塩5.7g	620kcal 炭23.3g 脂19.5g 塩83.7g	塩4.6g	528kcal 炭23.6g 脂13.0g 塩75.3g	塩6.4g			647kcal 炭24.5g 脂18.0g 塩96.4g	塩9.0g		
夕食	夕食 和定食 ご飯・小鉢・汁付		鶏の七味照焼き サラダバイキング		牛肉のカラフル炒め イカドーナツフライ		豚カツマスタードソース じゃが芋のインド風炒め		揚げ鶏のカレーチリソース サラダバイキング		いわしと野菜の天ぷら 茄子と豚の味噌和え		鶏のタルタル焼き 胡瓜とハムの炒め物		2色コロッケと炒り玉子 豚肉とニラの炒め物	
	321kcal 炭16.2g 脂16.2g 塩21.5g	塩2.7g	396kcal 炭14.8g 脂25.3g 塩26.0g	塩1.4g	441kcal 炭18.0g 脂23.7g 塩36.8g	塩4.0g	313kcal 炭17.7g 脂19.3g 塩15.7g	塩1.9g	416kcal 炭14.3g 脂24.7g 塩33.5g	塩1.7g	576kcal 炭31.6g 脂38.4g 塩21.3g	塩5.3g	555kcal 炭14.9g 脂38.4g 塩36.3g	塩2.7g		
夕食	夕食 丼セット 小鉢・汁付		豚玉キムチ風味丼 サラダバイキング		ハッシュドポーク マカロニサラダ		ピリ辛中華飯 もやしとぜんまいのナムル		木の葉丼 サラダバイキング		☘		☘		☘	
	809kcal 炭21.6g 脂33.4g 塩98.1g	塩1.5g	936kcal 炭17.8g 脂38.2g 塩124.5g	塩4.3g	811kcal 炭18.4g 脂29.5g 塩109.8g	塩3.6g	659kcal 炭20.9g 脂11.9g 塩112.2g	塩4.0g								
夕食	夕食 麺セット 小鉢・ご飯付		かき揚げうどん サラダバイキング		鶏塩焼きそば イカドーナツフライ		田舎そば もやしとぜんまいのナムル		野菜たっぷり味噌ラーメン サラダバイキング		☘		☘		☘	
	430kcal 炭10.3g 脂11.3g 塩69.9g	塩6.3g	767kcal 炭29.3g 脂32.7g 塩85.5g	塩3.7g	674kcal 炭33.6g 脂17.9g 塩93.0g	塩7.7g	554kcal 炭23.9g 脂12.0g 塩85.4g	塩6.6g								

※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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落=落花生

【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	☘	☘	☘	☘
313kcal 塩1.6g 炭29.9g 脂12.8g 蛋19.3g	207kcal 塩0.3g 炭9.7g 脂9.7g 蛋19.1g	282kcal 塩1.7g 炭24.5g 脂14.1g 蛋16.2g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

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	☘	☘	☘	☘
262kcal 塩1.0g 炭10.8g 脂16.7g 蛋11.9g	307kcal 塩0.6g 炭38.9g 脂12.1g 蛋11.3g	234kcal 塩0.6g 炭14.9g 脂14.1g 蛋11.8g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

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	☘	☘	☘	☘
915kcal 塩2.9g 炭48.4g 脂49.2g 蛋62.6g	365kcal 塩2.3g 炭23.3g 脂24.8g 蛋11.8g	608kcal 塩3.5g 炭17.7g 脂49.3g 蛋20.9g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

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	☘	☘	☘	☘
1005kcal 塩3.8g 炭129.0g 脂41.0g 蛋24.8g	910kcal 塩6.6g 炭128.3g 脂27.9g 蛋29.5g	1019kcal 塩4.9g 炭138.7g 脂30.9g 蛋41.4g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

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	☘	☘	☘	☘
695kcal 塩7.5g 炭79.7g 脂30.1g 蛋22.9g	511kcal 塩8.9g 炭76.8g 脂19.4g 蛋38.3g	900kcal 塩3.0g 炭74.5g 脂51.9g 蛋28.3g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

ハンバーグのパピヨット 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	にんにくたっぷり鶏のから揚げ 小松菜の中華風煮し	☘	☘	☘	☘
383kcal 塩2.7g 炭39.3g 脂16.6g 蛋16.6g	448kcal 塩3.6g 炭57.4g 脂15.6g 蛋18.1g	350kcal 塩2.3g 炭8.1g 脂25.8g 蛋19.5g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

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	☘	☘	☘	☘
796kcal 塩4.5g 炭98.9g 脂31.6g 蛋22.0g	787kcal 塩4.3g 炭94.3g 脂34.8g 蛋23.6g	815kcal 塩3.2g 炭107.9g 脂26.3g 蛋28.7g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

麺セット
小鉢・ご飯付

海鮮バリソバ 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	☘	☘	☘	☘
448kcal 塩2.8g 炭38.5g 脂24.1g 蛋16.7g	794kcal 塩2.9g 炭91.7g 脂32.9g 蛋26.4g	624kcal 塩8.3g 炭68.8g 脂25.9g 蛋57.4g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

※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