

【月】 10.30 【火】 10.31 【水】 11.1 【木】 11.2 【金】 11.3 【土】 11.4 【日】 11.5

朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付		半熟卵 ちくわのきんぴら		納豆 ツナとひじきの煮物		冷奴 とろろ		メバルの煮付け		冷奴 筑前煮												
	240kcal 炭14.6g 脂9.9g 蛋白16.0g	塩1.1g 炭9.9g 脂14.6g 蛋白16.0g	340kcal 炭16.8g 脂17.6g 蛋白17.6g	塩2.3g 炭27.3g 脂16.8g 蛋白17.6g	262kcal 炭20.9g 脂13.3g 蛋白17.1g	塩1.2g 炭20.9g 脂13.3g 蛋白17.1g	313kcal 炭29.9g 脂12.8g 蛋白19.3g	塩1.6g 炭29.9g 脂12.8g 蛋白19.3g	280kcal 炭25.7g 脂10.0g 蛋白19.5g	塩2.1g 炭25.7g 脂10.0g 蛋白19.5g	399kcal 炭32.7g 脂19.8g 蛋白22.0g	塩2.1g 炭32.7g 脂19.8g 蛋白22.0g											
朝食	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付		ツナコーンサラダ ゆで卵		ハムステーキ		チキンナゲット		ミートオムレツ		ハムポテトフライ												
	316kcal 炭13.2g 脂19.8g 蛋白20.4g		塩0.7g 炭13.2g 脂19.8g 蛋白20.4g		244kcal 炭13.2g 脂15.2g 蛋白13.4g		塩1.6g 炭13.2g 脂15.2g 蛋白13.4g		234kcal 炭14.7g 脂14.1g 蛋白11.8g		塩0.6g 炭14.7g 脂14.1g 蛋白11.8g		245kcal 炭14.2g 脂15.8g 蛋白10.6g		塩0.7g 炭14.2g 脂15.8g 蛋白10.6g		272kcal 炭25.0g 脂14.6g 蛋白10.0g		塩0.9g 炭25.0g 脂14.6g 蛋白10.0g				
昼食	昼定食 小鉢・ご飯・汁付		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 白身魚フライ		厚切りポークステーキ 和風おろしソース ジャーマンポテト		鯖の竜田揚げ黒酢あん れんこんのそぼろ煮		鯖の竜田揚げ黒酢あん れんこんのそぼろ煮												
	545kcal 炭28.0g 脂35.0g 蛋白26.4g		塩3.0g 炭28.0g 脂35.0g 蛋白26.4g		431kcal 炭22.8g 脂26.9g 蛋白12.1g		塩2.3g 炭22.8g 脂26.9g 蛋白12.1g		548kcal 炭23.2g 脂39.3g 蛋白22.3g		塩3.2g 炭23.2g 脂39.3g 蛋白22.3g		749kcal 炭64.6g 脂38.3g 蛋白18.8g		塩6.3g 炭64.6g 脂38.3g 蛋白18.8g		749kcal 炭64.6g 脂38.3g 蛋白18.8g		塩6.3g 炭64.6g 脂38.3g 蛋白18.8g				
昼食	丼セット 小鉢・汁付		豚肉のプルコギ丼 エビとワカメの三杯酢		揚げ鶏の葱ソース丼 春雨のごまドレ和え		牛とろろ丼 もやしと青菜のナムル		オムライス エビグラタンフライ		豚と高菜のあんかけ丼 蒸し鶏のおろし和え		鶏のカレーあんかけ丼 キャベツの塩昆布和え										
	807kcal 炭119.6g 脂20.4g 蛋白29.1g		塩3.0g 炭119.6g 脂20.4g 蛋白29.1g		867kcal 炭124.3g 脂29.0g 蛋白21.0g		塩4.2g 炭124.3g 脂29.0g 蛋白21.0g		785kcal 炭115.0g 脂23.8g 蛋白18.2g		塩3.4g 炭115.0g 脂23.8g 蛋白18.2g		849kcal 炭124.8g 脂25.9g 蛋白22.8g		塩2.7g 炭124.8g 脂25.9g 蛋白22.8g		1010kcal 炭119.3g 脂43.2g 蛋白29.2g		塩3.6g 炭119.3g 脂43.2g 蛋白29.2g		706kcal 炭115.9g 脂16.2g 蛋白20.3g		塩3.9g 炭115.9g 脂16.2g 蛋白20.3g
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付		きつねとろろどん エビとワカメの三杯酢		辛口メンマラーメン 白身魚フライ		かき揚げそば もやしと青菜のナムル		とんこつ醤油ラーメン れんこんのそぼろ煮		揚げ出うどん タコとワカメのポン酢和え		揚げ出うどん タコとワカメのポン酢和え										
	396kcal 炭70.4g 脂2.8g 蛋白20.8g		塩9.5g 炭70.4g 脂2.8g 蛋白20.8g		584kcal 炭22.5g 脂25.5g 蛋白12.1g		塩6.8g 炭22.5g 脂25.5g 蛋白12.1g		576kcal 炭90.9g 脂14.1g 蛋白20.5g		塩6.6g 炭90.9g 脂14.1g 蛋白20.5g		574kcal 炭82.9g 脂17.8g 蛋白36.7g		塩7.9g 炭82.9g 脂17.8g 蛋白36.7g		453kcal 炭72.5g 脂8.2g 蛋白21.2g		塩8.0g 炭72.5g 脂8.2g 蛋白21.2g		453kcal 炭72.5g 脂8.2g 蛋白21.2g		塩8.0g 炭72.5g 脂8.2g 蛋白21.2g
夕食	夕定食 ご飯・小鉢・汁付		煮込みハンバーグ サラダバイキング		イカフリッターチリソース 南瓜の甘煮		鶏の天ぷら辛子ポン酢 サラダバイキング		回鍋肉&春巻き ビーンズサラダ		鶏のチーズ照焼き ほうれん草とベーコンの 炒め物		白身魚の 味噌マヨネーズ焼き 大根のなめ茸あん		牛肉のチャプチェ &揚げ餃子 エッグコーンサラダ								
	383kcal 炭39.3g 脂16.6g 蛋白16.6g		塩2.7g 炭39.3g 脂16.6g 蛋白16.6g		448kcal 炭57.4g 脂15.6g 蛋白18.1g		塩3.6g 炭57.4g 脂15.6g 蛋白18.1g		324kcal 炭22.0g 脂17.5g 蛋白17.9g		塩3.2g 炭22.0g 脂17.5g 蛋白17.9g		486kcal 炭30.8g 脂33.4g 蛋白15.0g		塩2.2g 炭30.8g 脂33.4g 蛋白15.0g		496kcal 炭40.7g 脂32.3g 蛋白14.5g		塩2.6g 炭40.7g 脂32.3g 蛋白14.5g		618kcal 炭17.6g 脂49.6g 蛋白22.2g		塩3.2g 炭17.6g 脂49.6g 蛋白22.2g
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 レタスコーンサラダ		豚丼(あっさり塩味) サラダバイキング		豚丼(あっさり塩味) サラダバイキング		豚丼(あっさり塩味) サラダバイキング		豚丼(あっさり塩味) サラダバイキング										
	796kcal 炭98.9g 脂31.6g 蛋白22.0g		塩4.5g 炭98.9g 脂31.6g 蛋白22.0g		722kcal 炭95.8g 脂27.1g 蛋白23.9g		塩3.6g 炭95.8g 脂27.1g 蛋白23.9g		908kcal 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g		塩1.4g 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g		908kcal 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g		908kcal 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g		908kcal 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g		908kcal 炭101.3g 脂41.4g 蛋白22.0g				
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付		五目塩ラーメン サラダバイキング		ソース焼きそば 南瓜の甘煮		天津麺 サラダバイキング		天津麺 サラダバイキング		天津麺 サラダバイキング		天津麺 サラダバイキング										
	513kcal 炭64.1g 脂19.7g 蛋白48.8g		塩7.4g 炭64.1g 脂19.7g 蛋白48.8g		607kcal 炭83.6g 脂18.6g 蛋白22.2g		塩3.5g 炭83.6g 脂18.6g 蛋白22.2g		541kcal 炭64.9g 脂25.0g 蛋白41.0g		塩8.6g 炭64.9g 脂25.0g 蛋白41.0g		541kcal 炭64.9g 脂25.0g 蛋白41.0g		541kcal 炭64.9g 脂25.0g 蛋白41.0g		541kcal 炭64.9g 脂25.0g 蛋白41.0g						

※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】11.6 【火】11.7 【水】11.8 【木】11.9 【金】11.10 【土】11.11 【日】11.12

メニュー	【月】11.6			【火】11.7			【水】11.8			【木】11.9			【金】11.10			【土】11.11			【日】11.12		
	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆	卵	小麦	大豆
朝食 和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	鯖の味噌煮 347kcal 塩1.1g 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g			[アレルギー表示]			半熟卵 高野豆腐 303kcal 塩1.8g 蛋19.7g 脂16.3g 炭18.2g			納豆 大根のしそ昆布 227kcal 塩1.2g 蛋12.4g 脂10.7g 炭20.5g			冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g			[アレルギー表示]			あじのから揚げ 544kcal 塩3.0g 蛋34.2g 脂30.9g 炭29.1g		
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 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g			ハムエッグ 333kcal 塩0.9g 蛋18.9g 脂23.5g 炭10.0g			カレーコロッケ 254kcal 塩0.6g 蛋9.4g 脂13.1g 炭24.2g			フライドチキン 404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g			フランクフルト 268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g			ハッシュドポテト 259kcal 塩0.8g 蛋8.2g 脂14.1g 炭24.7g			[アレルギー表示]		
昼定食 小鉢・ご飯・汁付	豚の香草パン粉焼き 青菜の玉子とじ 464kcal 塩2.2g 蛋25.4g 脂27.0g 炭27.4g			[アレルギー表示]			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6.8g 脂23.1g 炭34.8g			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			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]		
夕食 丼セット 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 水菜とレタスのサラダ 680kcal 塩2.9g 蛋20.8g 脂13.0g 炭117.6g			牛しぐれ煮の三色丼 肉詰めいなりの煮物 1056kcal 塩6.6g 蛋30.4g 脂38.6g 炭134.5g			豚キムチのマヨネーズ丼 ミニメンチカツ 926kcal 塩2.4g 蛋24.5g 脂42.7g 炭103.5g			鶏とごぼうの甘辛丼 和風ミートサラダ 955kcal 塩4.0g 蛋31.7g 脂30.7g 炭131.6g			[アレルギー表示]		
麺セット 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			[アレルギー表示]			鮭とほうれん草の クリームスパゲティ 水菜とレタスのサラダ 729kcal 塩6.6g 蛋27.6g 脂23.4g 炭100.2g			チャンポン麺 肉詰めいなりの煮物 621kcal 塩7.8g 蛋24.9g 脂17.8g 炭84.4g			目玉焼きのせ 塩焼きそば ミニメンチカツ 842kcal 塩4.4g 蛋35.7g 脂41.5g 炭76.3g			[アレルギー表示]			鶏塩ラーメン 豚肉と青梗菜のピリ辛炒め 804kcal 塩9.6g 蛋36.2g 脂36.0g 炭77.7g		
夕食 夕食 夕定食 ご飯・小鉢・汁付	ビーフカツ 人参とツナのサラダ 442kcal 塩2.5g 蛋17.6g 脂17.6g 炭33.6g			たらのピカタ 白滝の明太子和え 334kcal 塩2.4g 蛋22.0g 脂21.8g 炭12.1g			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★ ミックスグリル 抹茶わらびもち かりかりベーコンと水菜のサラダ 豚汁 933kcal 塩5.1g 蛋29.9g 脂34.1g 炭126.1g			豚肉と野菜の生姜炒め 筍の治部煮 537kcal 塩3.2g 蛋19.7g 脂36.6g 炭27.5g			メバルのから揚げ おろしポン酢 鶏のカレーマヨ和え 403kcal 塩3.2g 蛋23.0g 脂27.8g 炭13.6g			ポークチャップ 茄子とチキンの中華サラダ 537kcal 塩4.0g 蛋24.4g 脂37.1g 炭22.8g		
丼セット 小鉢・汁付	[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			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			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]		
麺セット 小鉢・ご飯付	[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			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			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]			[アレルギー表示]		















※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



日本ゼネラルフード株式会社

	【月】 11.13	【火】 11.14	【水】 11.15	【木】 11.16	【金】 11.17	【土】 11.18	【日】 11.19
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付 生卵 厚揚げ大根煮 387kcal 塩2.2g 炭20.9g 脂20.1g 炭26.9g 卵19.3g 脂12.8g 炭29.9g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g	納豆 野菜炒め 321kcal 塩1.6g 炭18.0g 脂20.1g 炭16.8g	たらの柚子味噌焼き 230kcal 塩2.7g 炭18.3g 脂7.7g 炭20.3g	半熟卵 半平の甘辛煮 351kcal 塩2.7g 炭19.8g 脂14.7g 炭32.8g		納豆 肉団子と青梗菜のスープ煮 386kcal 塩2.5g 炭24.6g 脂21.3g 炭24.2g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 炭8.7g 脂11.9g 炭26.0g	ウィナーズスクランブルエッグ 402kcal 塩2.0g 炭20.9g 脂25.7g 炭16.3g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭11.8g 脂14.1g 炭14.7g	チーズ ツナコンサラダ 335kcal 塩1.3g 炭20.2g 脂22.0g 炭13.4g	ペーコンソテー 266kcal 塩1.5g 炭10.2g 脂16.6g 炭19.5g	ハムエッグ 333kcal 塩0.9g 炭18.5g 脂23.5g 炭10.0g	
昼食	昼定食 小鉢・ご飯・汁付 豚キムチ 大学芋 432kcal 塩2.2g 炭14.7g 脂20.1g 炭48.2g	塩からあげ じゃが芋の三色炒め 587kcal 塩3.4g 炭25.9g 脂35.6g 炭37.7g	 豚肉のバーベキューソース タイ風ポテトサラダ 711kcal 塩2.5g 炭25.1g 脂38.3g 炭25.2g	チキンの明太マヨ焼き 五目ひじき 587kcal 塩2.7g 炭31.1g 脂41.8g 炭18.0g	ジャンボチキンカツ ブロッコリーとツナの炒め和え 895kcal 塩2.4g 炭64.0g 脂51.1g 炭39.1g		
	丼セット 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24.2g 脂14.3g 炭112.6g	五目マヨ炒飯 えのきとカブの酢の物 694kcal 塩2.6g 炭20.0g 脂17.9g 炭109.0g	タコライス 水菜とごぼうのピリ辛和え 883kcal 塩3.4g 炭27.2g 脂29.4g 炭121.1g	そぼろ丼 厚揚げと野菜の炒め物 876kcal 塩2.8g 炭31.3g 脂28.1g 炭117.9g	*食育の日* ピリ辛クッパ 山菜と切干大根のナムル 818kcal 塩8.9g 炭21.7g 脂43.7g 炭107.8g	天井 長芋の柚子ドレ和え 718kcal 塩2.5g 炭19.7g 脂11.7g 炭127.4g	
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付 鶏南蛮うどん 牛そぼろともやしのナムル 498kcal 塩6.7g 炭25.1g 脂12.9g 炭134.4g	茄子とソーセージの トマトソースパゲティ えのきとカブの酢の物 681kcal 塩2.7g 炭20.9g 脂28.0g 炭82.9g	和風とんこつラーメン 水菜とごぼうのピリ辛和え 497kcal 塩9.4g 炭18.6g 脂11.6g 炭76.1g	月見きつねしめん 厚揚げと野菜の炒め物 668kcal 塩7.8g 炭25.0g 脂22.8g 炭89.7g	コーンワカメラーメン 山菜と切干大根のナムル 452kcal 塩6.8g 炭17.1g 脂8.1g 炭75.4g		カレーうどん ひじきのマヨネーズサラダ 536kcal 塩4.9g 炭15.5g 脂24.0g 炭73.1g
	夕定食 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16.9g 脂16.9g 炭20.1g	あじのから揚げ酸辣湯ソース 豚串カツ 454kcal 塩2.3g 炭24.8g 脂23.1g 炭36.4g	おでん 棒々鶏サラダ 506kcal 塩5.1g 炭38.7g 脂22.8g 炭36.0g	 ポーク竜田 ガーリックマヨソース サラダバイキング 497kcal 塩3.8g 炭19.5g 脂34.6g 炭24.0g	豚肉のジャーマン焼き 茹でキャベツの挽肉かけ 681kcal 塩3.2g 炭28.7g 脂48.7g 炭29.3g	鶏の山賊焼き 茄子の味噌田楽 496kcal 塩2.7g 炭25.3g 脂29.7g 炭28.0g	鯖の焙煎胡麻煮込み 里芋の明太子和え 602kcal 塩1.3g 炭24.8g 脂44.0g 炭23.8g
夕食	丼セット 小鉢・汁付 ごぼうと豚肉の玉子とじ丼 サラダバイキング 884kcal 塩2.9g 炭32.5g 脂25.0g 炭118.6g	イカリングフライカレー カニかまのスパサラダ 1185kcal 塩4.9g 炭28.1g 脂51.5g 炭145.1g	牛丼 南瓜のコンソメ煮 856kcal 塩5.6g 炭19.5g 脂25.4g 炭130.1g	咖哩飯(カレー中華飯) サラダバイキング 749kcal 塩2.3g 炭16.2g 脂26.5g 炭105.9g			
	麺セット 小鉢・ご飯付 麻婆ラーメン サラダバイキング 652kcal 塩12.4g 炭58.2g 脂33.9g 炭71.5g	パリソバ 豚串カツ 605kcal 塩3.0g 炭21.7g 脂34.5g 炭48.6g	焼きそば 棒々鶏サラダ 639kcal 塩2.6g 炭30.3g 脂25.2g 炭68.2g	野菜たっぷり味噌ラーメン サラダバイキング 554kcal 塩6.6g 炭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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落=落花生

【月】 11.27 【火】 11.28 【水】 11.29 【木】 11.30 【金】 12.1 【土】 12.2 【日】 12.3

メニュー	【月】 11.27		【火】 11.28		【水】 11.29		【木】 11.30		【金】 12.1		【土】 12.2		【日】 12.3	
	卵	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	あじの塩焼き		生卵 ちくわとこんにやくの炒り煮		納豆 もち巾着		冷奴 とろろ		☘		☘		☘	
	207kcal 卵19.1g 脂9.7g 炭9.7g	塩0.3g 炭9.7g	331kcal 卵16.8g 脂15.5g 炭28.0g	塩2.3g 炭28.0g	415kcal 卵20.8g 脂25.7g 炭24.4g	塩2.3g 炭24.4g	313kcal 卵19.3g 脂12.8g 炭29.9g	塩1.6g 炭29.9g						
洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	ツナコーンサラダ ゆで卵		ハムステーキ		チキンナゲット		ミートオムレツ		☘		☘		☘	
	316kcal 卵20.4g 脂19.8g 炭13.2g	塩0.7g 炭13.2g	244kcal 卵13.4g 脂15.2g 炭13.2g	塩1.6g 炭13.2g	234kcal 卵11.8g 脂14.1g 炭14.2g	塩0.6g 炭14.2g	245kcal 卵10.6g 脂15.8g 炭14.2g	塩0.7g 炭14.2g						
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 春巻き		鶏の坦々焼き じゃが芋のミンチ炒め		豚カツしそおろし ひじきとメンマの中華炒め		鶏南蛮タルタルソース ごぼうとベーコンのきんぴら		☘		☘		☘	
	476kcal 卵25.7g 脂54.2g 炭26.8g	塩2.4g 炭26.8g	509kcal 卵26.9g 脂33.9g 炭20.7g	塩3.0g 炭20.7g	542kcal 卵14.0g 脂24.3g 炭31.5g	塩1.6g 炭31.5g	633kcal 卵20.2g 脂46.1g 炭32.5g	塩3.3g 炭32.5g						
丼セット 小鉢・汁付	かき揚げ丼 ほうれん草のごまよごし		特製醤油だれ豚丼 キャベツと鶏のごま酢和え		シーフードピラフ ミニ野菜コロッケ		ビビンバ 半熟卵		☘		☘		☘	
	712kcal 卵14.6g 脂15.0g 炭123.7g	塩3.2g 炭123.7g	886kcal 卵21.6g 脂37.2g 炭109.1g	塩3.9g 炭109.1g	676kcal 卵17.8g 脂12.5g 炭119.2g	塩2.8g 炭119.2g	742kcal 卵27.0g 脂20.2g 炭106.9g	塩3.5g 炭106.9g						
麺セット 小鉢・ご飯付	肉うどん ほうれん草のごまよごし		とんこつ高菜ラーメン キャベツと鶏のごま酢和え		ソーセージのせ ミートソーススパゲティ ミニ野菜コロッケ		おろしもちうどん ちくわの磯辺揚げ		☘		☘		☘	
	596kcal 卵21.9g 脂22.3g 炭70.7g	塩9.4g 炭70.7g	623kcal 卵46.1g 脂28.0g 炭78.4g	塩10.5g 炭78.4g	779kcal 卵25.6g 脂25.0g 炭104.2g	塩4.1g 炭104.2g	494kcal 卵14.7g 脂5.1g 炭95.5g	塩7.5g 炭95.5g						
夕定食 ご飯・小鉢・汁付	甘辛ペッパーから揚げ サラダバイキング		カレイの きのこクリームソース ハムサラダ		牛肉とアスパラガスの オイスターソース炒め サラダバイキング		★スペシャルメニュー★ オールビーフハンバーグ 十品目のサラダ プチシュー パンキンポタージュ		☘		☘		☘	
	444kcal 卵22.9g 脂22.9g 炭19.7g	塩1.8g 炭19.7g	337kcal 卵24.3g 脂22.6g 炭9.7g	塩1.9g 炭9.7g	397kcal 卵12.3g 脂30.3g 炭16.8g	塩2.1g 炭16.8g	530kcal 卵30.0g 脂27.6g 炭40.5g	塩4.1g 炭40.5g						
丼セット 小鉢・汁付	どてめし サラダバイキング		キーマカレー ハムサラダ		チキンガーリック丼 サラダバイキング		☘		☘		☘		☘	
	704kcal 卵23.1g 脂12.7g 炭119.5g	塩2.6g 炭119.5g	821kcal 卵23.2g 脂26.1g 炭119.5g	塩3.4g 炭119.5g	699kcal 卵22.8g 脂15.4g 炭110.5g	塩3.1g 炭110.5g								
麺セット 小鉢・ご飯付	五目塩ラーメン サラダバイキング		焼うどん 揚げたご焼き		のっぺいそば サラダバイキング		☘		☘		☘		☘	
	513kcal 卵48.8g 脂19.7g 炭64.1g	塩7.4g 炭64.1g	596kcal 卵15.4g 脂28.4g 炭65.9g	塩3.1g 炭65.9g	566kcal 卵28.0g 脂14.2g 炭81.3g	塩5.7g 炭81.3g								

※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



日本ゼネラルフード株式会社