















		【月】 5.28	【火】 5.29	【水】 5.30	【木】 5.31	【金】 6.1	【土】 6.2	【日】 6.3	
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g	半熟卵 こんにゃくのおかか煮 258kcal 塩2.2g 炭15.9g 脂13.9g 炭17.2g	あじの塩焼き 207kcal 塩0.3g 炭19.1g 脂9.7g 炭9.7g	納豆 半平の炒め煮 282kcal 塩1.7g 炭16.2g 脂14.1g 炭24.5g	とろろ 切干大根煮 338kcal 塩2.3g 炭13.7g 脂13.1g 炭32.7g		イカの照焼き 274kcal 塩2.3g 炭28.7g 脂8.8g 炭18.0g	
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 炭11.9g 脂16.7g 炭10.8g	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 炭10.2g 脂16.6g 炭19.5g	ツナコーンサラダ ゆで卵 316kcal 塩0.7g 炭20.4g 脂19.8g 炭13.2g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭20.6g 脂14.1g 炭14.7g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭10.6g 脂15.8g 炭14.2g	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	ささみのフリッター和風あん ニラ玉炒め 459kcal 塩3.9g 炭25.9g 脂27.0g 炭25.2g	牛肉としめじの甘辛炒め 一口カレイフライ 365kcal 塩2.3g 炭11.8g 脂24.8g 炭23.3g	ポークステーキ ガーリック&オニオン ビーンズサラダ 528kcal 塩2.5g 炭23.5g 脂35.3g 炭26.3g	鯖の竜田揚げ黒酢あん 角麩の炒め物 654kcal 塩3.6g 炭26.2g 脂46.1g 炭55.6g	鶏のチーズ照焼き 南瓜とベーコンの甘煮 407kcal 塩4.3g 炭31.4g 脂12.1g 炭44.7g			
	丼セット 小鉢・汁付	豚肉の塩だれ焼井 ニラ玉炒め 966kcal 塩2.5g 炭22.4g 脂41.7g 炭103.8g	揚げ鶏の葱ソース丼 小松菜と油揚げの和え物 718kcal 塩3.9g 炭20.2g 脂18.9g 炭111.2g	エビカツ丼 大根ともずくの酢の物 981kcal 塩5.9g 炭27.7g 脂38.9g 炭119.9g	オムライス 里芋のツナマヨ和え 865kcal 塩3.1g 炭29.6g 脂28.2g 炭118.0g	白湯中華飯 鶏とブロッコリーのサラダ 948kcal 塩4.2g 炭33.7g 脂38.3g 炭112.4g	じゃことチーズのカレー炒飯 揚げ餃子 720kcal 塩2.5g 炭23.9g 脂24.2g 炭97.7g		
	麺セット 小鉢・ご飯付	月見きつねうどん 大焼売 552kcal 塩7.6g 炭24.0g 脂18.3g 炭68.7g	ワンタン麺 一口カレイフライ 511kcal 塩8.9g 炭20.2g 脂19.4g 炭76.8g	カルボナーラ ビーンズサラダ 827kcal 塩2.5g 炭24.7g 脂44.5g 炭77.0g	豚骨醤油ラーメン 里芋のツナマヨ和え 617kcal 塩7.9g 炭44.9g 脂27.4g 炭77.7g	担担麺 鶏とブロッコリーのサラダ 871kcal 塩9.1g 炭49.6g 脂52.8g 炭74.5g		ちからうどん 鶏と大根のコチュジャン煮 586kcal 塩5.7g 炭15.1g 脂10.4g 炭107.5g	
夕食	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	サーモンときのこの パピョット サラダバイキング 308kcal 塩2.4g 炭25.3g 脂25.3g 炭14.2g	イカフリッターチリソース ブロッコリーとツナの炒め和え 442kcal 塩2.4g 炭20.8g 脂22.0g 炭40.1g	にんにくたっぷり鶏のから揚げ キャベツチャンプルー 503kcal 塩2.4g 炭26.8g 脂37.2g 炭13.6g	回鍋肉とコロッケ サラダバイキング 445kcal 塩2.4g 炭15.0g 脂27.4g 炭35.2g	サーモンフライ&帆立フライ 白滝とハムの当座煮 316kcal 塩2.4g 炭14.1g 脂16.9g 炭32.2g	ポークステーキ 和風おろしソース ひじきとごぼうのきんぴら 412kcal 塩3.4g 炭18.1g 脂25.0g 炭24.4g	チキンカツマトソース 栗かぼちゃサラダ 496kcal 塩1.4g 炭20.3g 脂30.9g 炭30.9g	
	丼セット 小鉢・汁付	キムチ炒飯 サラダバイキング 796kcal 塩4.5g 炭22.0g 脂31.6g 炭98.9g	チーズカレー スパゲティサラダ 779kcal 塩4.2g 炭24.4g 脂32.5g 炭96.8g	他人丼 すきやき風フライ 834kcal 塩2.8g 炭23.4g 脂26.7g 炭117.0g	牛とろろ丼 サラダバイキング 745kcal 塩2.5g 炭16.0g 脂22.6g 炭111.2g				
	麺セット 小鉢・ご飯付	海鮮バリソバ サラダバイキング 448kcal 塩2.8g 炭16.7g 脂24.1g 炭38.5g	台湾焼そば 豚串カツ 829kcal 塩2.6g 炭27.4g 脂36.8g 炭90.6g	五目塩ラーメン すきやき風フライ 651kcal 塩7.9g 炭51.9g 脂27.0g 炭78.8g	のっぺいそば サラダバイキング 566kcal 塩5.7g 炭28.0g 脂14.2g 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 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性がある場合

	【月】 6.4	【火】 6.5	【水】 6.6	【木】 6.7	【金】 6.8	【土】 6.9	【日】 6.10
朝食	和定食 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	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	鮭の塩焼き 276kcal 塩0.9g 蛋18.7g 脂17.3g 炭9.7g	納豆 肉信田煮 318kcal 塩1.3g 蛋23.1g 脂21.4g 炭24.1g	半熟卵 厚揚げ煮 330kcal 塩1.3g 蛋20.5g 脂20.0g 炭14.8g		とろろ ちくわの柳川風煮 272kcal 塩1.9g 蛋13.8g 脂9.4g 炭33.1g
	洋定食 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	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	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	コーンロケット 250kcal 塩0.7g 蛋8.9g 脂12.2g 炭26.3g	ベーコンエッグ 304kcal 塩1.3g 蛋15.2g 脂20.7g 炭13.2g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付 豚の香草パン粉焼き ウィナーの玉子炒め 515kcal 塩2.0g 蛋25.4g 脂35.6g 炭19.4g	鶏南蛮タルタルソースかけ 小松菜と干しエビの炒め 949kcal 塩3.3g 蛋34.1g 脂70.5g 炭39.2g	味噌ヒレカツ 五目ひじき 646kcal 塩7.1g 蛋42.5g 脂25.2g 炭54.8g	白身魚の天ぷら 明太マヨソース じゃが芋のミンチ炒め 502kcal 塩2.5g 蛋10.1g 脂28.3g 炭36.4g	チキンバジル キャベツメンチカツ 448kcal 塩2.8g 蛋24.9g 脂28.9g 炭18.7g		
	丼セット 小鉢・汁付 鶏そぼろ炒飯 肉巻揚げ 880kcal 塩4.7g 蛋30.2g 脂30.2g 炭116.4g	牛しぐれ煮の三色丼 もち巾着煮 1062kcal 塩5.6g 蛋31.3g 脂43.7g 炭125.6g	鶏ときのこのトマト丼 大根とオクラのサラダ 757kcal 塩1.8g 蛋31.2g 脂17.6g 炭113.9g	ジャアジャア飯 じゃが芋のミンチ炒め 866kcal 塩3.6g 蛋22.7g 脂32.5g 炭125.2g	豚キムチのマヨネーズ丼 エビとワカメの三杯酢 878kcal 塩2.5g 蛋25.2g 脂36.7g 炭104.6g	鶏の照焼き山椒風味丼 揚げ茄子のんにく醤油 886kcal 塩3.6g 蛋25.3g 脂29.9g 炭103.0g	
	麺セット 小鉢・ご飯付 味噌チャーシュー麺 肉巻揚げ 719kcal 塩10.4g 蛋50.7g 脂29.9g 炭91.6g	山菜きつねきしめん もち巾着煮 577kcal 塩8.1g 蛋19.9g 脂16.7g 炭86.3g	高菜の ベベロンチーノスパゲティ 大根とオクラのサラダ 447kcal 塩2.4g 蛋12.5g 脂12.2g 炭68.5g	豚骨台湾ラーメン 白菜の煮浸し 568kcal 塩8.8g 蛋24.9g 脂15.4g 炭79.0g	肉そば エビとワカメの三杯酢 725kcal 塩8.8g 蛋36.6g 脂22.9g 炭88.1g		ためきうどん 牛肉大根煮 432kcal 塩6.9g 蛋6.2g 脂15.9g 炭117.9g
夕食	夕定食 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 鶏とこんにゃくの甘辛煮 413kcal 塩2.0g 蛋25.6g 脂27.5g 炭13.7g	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	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 フルーツザリャー コーンポッター 1272kcal 塩6.8g 蛋31.2g 脂46.1g 炭177.7g	ポークチャップ タラモサラダ 531kcal 塩4.1g 蛋19.6g 脂36.3g 炭29.1g	メバルの唐揚げおろしポン酢 豚とれんこんの炒め物 464kcal 塩3.6g 蛋23.8g 脂25.0g 炭32.8g	ササミの天ぷら甘辛だれ ビーンズマリネ 375kcal 塩3.2g 蛋21.5g 脂16.5g 炭33.9g
	丼セット 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 ごぼうサラダ 1078kcal 塩4.5g 蛋23.6g 脂47.7g 炭131.5g	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				
	麺セット 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 ごぼうサラダ 582kcal 塩2.2g 蛋18.8g 脂24.5g 炭67.3g	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】6.11	【火】6.12	【水】6.13	【木】6.14	【木】6.14
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 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	半熟卵 角半平の炒り煮 313kcal 塩1.9g 蛋18.6g 脂17.3g 炭21.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	ししゃも 240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	チーズ ツナコーンサラダ 307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付 豚キムチ&春巻き 大学芋 754kcal 塩3.3g 蛋17.8g 脂50.5g 炭53.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	揚げ鶏の旨ダレ じゃが芋の三色炒め 553kcal 塩3.1g 蛋26.0g 脂34.6g 炭30.7g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	豚肉のバーベキューソース ほうれん草のオムレツ 588kcal 塩1.9g 蛋26.1g 脂46.8g 炭11.6g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	チキンの ガーリックペッパー焼き 厚揚げと野菜の炒め物 499kcal 塩3.6g 蛋21.0g 脂28.5g 炭35.3g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
	丼セット 小鉢・汁付 和風マグロカツ丼 牛そぼろのナムル 698kcal 塩3.2g 蛋24.2g 脂14.3g 炭112.6g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	五目マヨ炒飯 イカ香味揚げ 836kcal 塩3.1g 蛋24.3g 脂30.4g 炭109.2g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	タコライス 水菜とごぼうのピリ辛和え 883kcal 塩3.4g 蛋27.2g 脂29.4g 炭121.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	そぼろ丼 ひじきのマヨネーズサラダ 876kcal 塩2.8g 蛋31.3g 脂28.1g 炭117.9g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
	麺セット 小鉢・ご飯付 鶏南蛮そば 牛そぼろのナムル 582kcal 塩6.5g 蛋32.6g 脂14.2g 炭80.2g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	鶏塩ラーメン イカ香味揚げ 752kcal 塩7.4g 蛋34.5g 脂29.7g 炭79.5g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	ちくわうどん 水菜とごぼうのピリ辛和え 504kcal 塩8.3g 蛋16.4g 脂11.3g 炭82.4g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	地中海野菜のトマトスパゲティ ひじきのマヨネーズサラダ 791kcal 塩3.3g 蛋28.6g 脂35.5g 炭84.3g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
夕食	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 蛋16.9g 脂16.9g 炭20.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	あじの土佐南蛮酢 豚串カツ 463kcal 塩4.5g 蛋27.7g 脂22.5g 炭33.3g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	鶏の天ぷら中華甘酢あん サラダバイキング 403kcal 塩1.9g 蛋17.8g 脂21.9g 炭30.5g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	1年生 ミックスフライ ジャーマンポテト 423kcal 塩1.9g 蛋35.0g 脂20.1g 炭23.4g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	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 蛋20.8g 脂35.1g 炭33.3g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦
	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2.8g 蛋32.5g 脂25.0g 炭118.6g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	キーマカレー カニかまのスパサラダ 964kcal 塩4.1g 蛋23.7g 脂34.5g 炭135.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	牛丼 サラダバイキング 734kcal 塩3.6g 蛋15.4g 脂23.2g 炭108.8g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	咖喱飯(カレー中華飯) 揚げ餃子 871kcal 塩2.8g 蛋20.2g 脂33.0g 炭117.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	
	麺セット 小鉢・ご飯付 四川麻婆ラーメン サラダバイキング 652kcal 塩12.4g 蛋58.2g 脂33.9g 炭71.5g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	五目あんかけパソソバ 豚串カツ 652kcal 塩3.9g 蛋21.9g 脂36.0g 炭57.1g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	醤油タンメン サラダバイキング 540kcal 塩10.0g 蛋42.1g 脂26.4g 炭69.0g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	温玉味噌うどん 揚げ餃子 609kcal 塩4.4g 蛋29.7g 脂22.1g 炭66.5g 卵 小麦 大豆 カニ 落 名 小麦 小麦 小麦	

※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

		【金】6.15	【金】6.15	【土】6.16	【日】6.17
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	1年生 納豆 白菜の梅和え 211kcal 塩1.0g 蛋12.1g 脂11.1g 炭16.3g	食券 半熟卵 昆布と大豆の田舎煮 349kcal 塩1.6g 蛋23.1g 脂17.7g 炭23.9g		納豆 筑前煮 367kcal 塩1.2g 蛋18.7g 脂18.0g 炭32.7g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g		ウインナースクランブルエッグ 341kcal 塩1.7g 蛋18.1g 脂22.2g 炭16.5g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付				
	丼セット 小鉢・汁付			天井 れんこんのおろし煮 896kcal 塩3.7g 蛋19.4g 脂33.8g 炭123.4g	
	麺セット 小鉢・ご飯付	カレーラーメン アジフライ 608kcal 塩8.9g 蛋25.3g 脂28.1g 炭90.8g			かき玉ラーメン えび焼売 785kcal 塩7.7g 蛋42.0g 脂27.5g 炭85.0g
	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	豚肉の揚げ煮 キャベボんきのこ 321kcal 塩1.9g 蛋12.6g 脂18.3g 炭17.5g		白身魚の磯辺揚げ もやしとベーコンの炒め 555kcal 塩2.0g 蛋24.4g 脂38.7g 炭26.2g	豚しゃぶごまだれかけ イカキムチ 330kcal 塩3.8g 蛋15.4g 脂20.9g 炭9.5g
夕食	丼セット 小鉢・汁付				
	麺セット 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。
 アレルギー表示について
 ※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)
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生

	【月】 6.18	【火】 6.19	【水】 6.20	【木】 6.21	【金】 6.22	【土】 6.23	【日】 6.24
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付 冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	納豆 れんこんきんぴら 301kcal 塩1.3g 蛋12.9g 脂15.2g 炭28.1g	半熟卵 京風がんも 407kcal 塩2.6g 蛋26.2g 脂28.0g 炭30.8g	たらの西京焼き 223kcal 塩1.1g 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g		赤魚の煮付け 244kcal 塩2.1g 蛋21.3g 脂10.4g 炭14.7g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 フランクフルト 268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	ミートボール 413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	スペイン風バイクドエッグ 274kcal 塩1.2g 蛋11.9g 脂16.1g 炭20.2g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付 チキンの明太マヨ焼き ニンニクの芽とベーコン炒め 605kcal 塩3.2g 蛋34.1g 脂41.9g 炭17.8g	豚の唐揚げ葱ソース もやしチャンプルー 618kcal 塩5.2g 蛋28.3g 脂44.7g 炭24.7g	 鶏と野菜の豆腐ハンバーグ 大根とじゃこのサラダ 415kcal 塩4.2g 蛋24.8g 脂25.4g 炭19.9g	揚げ鶏のエスニックソース たこキャベツの塩炒め 444kcal 塩2.0g 蛋22.4g 脂29.4g 炭21.4g	チキンソテー ガーリック&オニオンソース 里芋のツナマヨ和え 489kcal 塩2.5g 蛋30.2g 脂34.4g 炭12.1g		
	丼セット 小鉢・汁付 エビ玉丼 えのきとひじきの酢の物 705kcal 塩3.1g 蛋38.7g 脂9.7g 炭110.7g	回鍋肉飯 いんげんの胡麻ツナ和え 900kcal 塩2.8g 蛋22.2g 脂36.4g 炭115.0g	キムチ炒飯 すき焼き風フライ 934kcal 塩5.0g 蛋25.1g 脂38.9g 炭113.6g	鶏つくね温玉丼 長芋のゆずドレ和え 859kcal 塩4.0g 蛋31.7g 脂20.9g 炭130.1g	シーフードパエリア風ボウル 里芋のツナマヨ和え 675kcal 塩4.5g 蛋26.0g 脂19.5g 炭95.5g	メンチカツ丼 ほうれん草のごまよごし 719kcal 塩4.3g 蛋21.7g 脂12.3g 炭128.5g	
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付 ワンタン麺 えのきとひじきの酢の物 508kcal 塩9.5g 蛋41.8g 脂16.7g 炭80.3g	月見きつねそば いんげんの胡麻ツナ和え 606kcal 塩7.1g 蛋33.2g 脂15.6g 炭82.3g	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ すき焼き風フライ 740kcal 塩6.8g 蛋32.7g 脂16.0g 炭113.9g	ジャアジャア麺 長芋のゆずドレ和え 616kcal 塩5.0g 蛋22.6g 脂16.1g 炭92.3g	カレーうどん れんこん・人参・油揚げの 炒め煮 508kcal 塩4.9g 蛋12.7g 脂18.9g 炭77.0g		エビ天そば たたききゅうり 603kcal 塩6.7g 蛋25.8g 脂12.4g 炭97.3g
	夕定食 ご飯・小鉢・汁付 青椒肉絲とメンチカツ サラダバイキング 327kcal 塩2.7g 蛋14.4g 脂14.4g 炭13.9g	サーモンのポテトチーズ焼き レタスコーンサラダ 616kcal 塩2.1g 蛋23.5g 脂46.6g 炭23.7g	鶏の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 354kcal 塩2.4g 蛋31.9g 脂6.4g 炭41.7g	豚肉のマスタード焼き サラダバイキング 370kcal 塩1.2g 蛋12.0g 脂32.9g 炭4.6g	キスと野菜の天ぷら 厚揚げの明太マヨ焼き 586kcal 塩2.0g 蛋20.3g 脂38.8g 炭37.7g	豚の天ぷらおろしポン酢 ひじきとメンマの中華炒め 505kcal 塩4.1g 蛋18.9g 脂35.3g 炭26.9g	鶏のマヨ味噌焼き 昆布と大豆の田舎煮 447kcal 塩3.3g 蛋26.5g 脂25.5g 炭22.7g
夕食	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 蛋25.3g 脂33.9g 炭109.7g	チキンカレー レタスコーンサラダ 780kcal 塩3.1g 蛋19.9g 脂21.4g 炭122.7g	ソースカツ丼 イカ団子の甘酢あん 847kcal 塩3.9g 蛋26.4g 脂22.8g 炭128.1g	鶏ちゃん丼 サラダバイキング 748kcal 塩2.4g 蛋25.1g 脂18.0g 炭115.4g			
	麺セット 小鉢・ご飯付 揚げ出しうどん サラダバイキング 422kcal 塩6.7g 蛋15.8g 脂7.8g 炭70.4g	*食育の日* 神戸 ぼっかけ焼きそば うずら串フライ 620kcal 塩4.6g 蛋30.6g 脂22.5g 炭70.4g	野菜炒めラーメン イカ団子の甘酢あん 657kcal 塩7.9g 蛋29.1g 脂15.2g 炭99.3g	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 蛋22.2g 脂9.4g 炭82.0g			

※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
 ▲…微量混入の可能性がある場合

		【月】 6.25	【火】 6.26	【水】 6.27	【木】 6.28	【金】 6.29	【土】 6.30	【日】 7.1	
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	半熟卵 ツナとひじきの煮物 293kcal 塩1.4g 炭19.5g 脂16.5g 炭17.5g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g	さごしの漬け焼き 314kcal 塩2.0g 炭23.8g 脂15.4g 炭23.9g	納豆 野菜炒め 261kcal 塩1.3g 炭14.0g 脂14.2g 炭20.2g	半熟卵 半平の甘辛煮 351kcal 塩2.7g 炭19.8g 脂14.7g 炭32.8g			
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	ハムポテトフライ 272kcal 塩0.9g 炭10.0g 脂14.6g 炭25.0g	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 炭11.9g 脂16.7g 炭10.8g	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 炭11.3g 脂12.1g 炭38.9g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭11.8g 脂14.1g 炭14.7g	ミートボール 413kcal 塩2.5g 炭18.9g 脂18.8g 炭41.7g	ハムエッグ 333kcal 塩0.9g 炭18.5g 脂23.5g 炭10.0g		
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	豚と五目野菜の にんにく塩だれ炒め 茄子の南蛮漬け 527kcal 塩3.2g 炭20.5g 脂40.1g 炭19.2g	鶏の坦々焼き 半平と青梗菜の中華風炒め 541kcal 塩3.4g 炭27.5g 脂37.8g 炭19.1g	豚カツしそおろしソース 里芋と豚肉の煮物 490kcal 塩1.9g 炭16.7g 脂32.1g 炭31.5g	カレイの きのこクリームソース ミニ野菜コロッケ 441kcal 塩2.1g 炭22.3g 脂26.6g 炭28.8g	チキンのピリ辛トマトソース 五穀きんぴら 404kcal 塩2.0g 炭23.4g 脂24.3g 炭21.6g			
	丼セット 小鉢・汁付	かき揚げ丼 茄子の南蛮漬け 757kcal 塩3.6g 炭13.2g 脂18.9g 炭125.8g	特製醤油だれ豚丼 春雨の胡麻ドレ和え 967kcal 塩3.7g 炭18.8g 脂43.4g 炭118.6g	ビビンバ 里芋と豚肉の煮物 916kcal 塩4.7g 炭31.4g 脂32.8g 炭116.4g	どて丼 ツナとぜんまいの炒め煮 760kcal 塩3.5g 炭26.6g 脂15.5g 炭124.0g	野菜チャンプルー丼 春巻き 839kcal 塩4.4g 炭18.8g 脂32.7g 炭111.3g	ごぼうと豚肉の玉子とじ丼 高野豆腐の煮物 962kcal 塩4.2g 炭38.2g 脂27.5g 炭127.0g		
	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 701kcal 塩9.6g 炭26.2g 脂26.2g 炭71.4g	冷やし中華 春雨の胡麻ドレ和え 714kcal 塩2.8g 炭23.3g 脂27.8g 炭94.6g	ミートソースパゲティ もやしとワカメのサラダ 555kcal 塩3.8g 炭18.8g 脂14.2g 炭84.6g	台湾ラーメン ミニ野菜コロッケ 659kcal 塩8.6g 炭21.3g 脂21.9g 炭90.3g	明太とろろうどん 春巻き 426kcal 塩6.5g 炭4.6g 脂20.4g 炭66.1g			
夕食	夕定食 ご飯・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 431kcal 塩1.0g 炭16.5g 脂16.5g 炭29.9g	牛肉とアスパラガスの オイスター炒め 揚げたこ焼き 519kcal 塩2.8g 炭15.6g 脂35.7g 炭31.9g	鶏肉の黒胡椒揚げ サラダバイキング 347kcal 塩1.0g 炭17.7g 脂25.1g 炭9.8g	★スペシャルメニュー★ オールビーフハンバーグ 玄米フレークと水菜のサラダ クリームたっぷりコーヒゼリー パンキンポタージュ 487kcal 塩2.4g 炭21.7g 脂22.1g 炭51.3g	豚肉の味噌だれ ほうれん草とじゃこのお浸し 435kcal 塩3.4g 炭23.6g 脂26.2g 炭24.8g	鶏肉の塩だれ焼き れんこんの土佐煮 425kcal 塩3.0g 炭20.3g 脂32.7g 炭18.7g		
	丼セット 小鉢・汁付	チキンガーリック丼 サラダバイキング #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	チーズカレー グリーンサラダ #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	シーフードピラフ サラダバイキング #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!					
	麺セット 小鉢・ご飯付	酸辣湯麺 サラダバイキング #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	焼うどん 揚げたこ焼き #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	田舎そば サラダバイキング #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!					

※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