

	【月】 10.29	【火】 10.30	【水】 10.31	【木】 11.1	【金】 11.2	【土】 11.3	【日】 11.4	
<b>朝食</b>	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	子持ちししゃも 240kcal 塩1.1g 炭9.9g 卵16.0g 脂14.6g	半熟卵 ちくわのきんぴら 340kcal 塩2.3g 炭27.3g 卵17.6g 脂16.8g	納豆 ツナとひじきの煮物 262kcal 塩1.2g 炭20.9g 卵17.1g 脂13.3g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭29.9g 卵19.3g 脂12.8g		メバルの煮付け 280kcal 塩2.1g 炭25.7g 卵19.5g 脂10.0g	冷奴 筑前煮 399kcal 塩2.1g 炭32.7g 卵22.0g 脂19.8g
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	ツナコーンサラダ ゆで卵 316kcal 塩0.7g 炭13.2g 卵20.4g 脂19.8g	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 炭13.2g 卵13.4g 脂15.2g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭14.7g 卵11.8g 脂14.1g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭14.2g 卵10.6g 脂15.8g	ハムポテトフライ 272kcal 塩0.9g 炭25.0g 卵10.0g 脂14.6g		
<b>昼食</b>	<b>昼定食</b> 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 545kcal 塩3.0g 炭28.0g 卵26.4g 脂35.0g	牛肉のタイ風炒め 白身魚フライ 488kcal 塩2.5g 炭18.4g 卵26.5g 脂28.1g	厚切りポークステーキ 和風おろしソース さつま芋のレモン煮 600kcal 塩3.1g 炭47.3g 卵21.0g 脂35.0g	鯖の竜田揚げ黒酢あん れんこんのそぼろ煮 749kcal 塩6.3g 炭64.6g 卵18.8g 脂38.3g			
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	豚肉のブルコギ丼 エビとワカメの三杯酢 807kcal 塩3.0g 炭119.6g 卵29.1g 脂20.4g	揚げ鶏の葱ソース丼 春雨のごまドレ和え 867kcal 塩4.2g 炭124.3g 卵21.0g 脂29.0g	牛とろろ丼 もやしと青菜のナムル 785kcal 塩3.4g 炭115.0g 卵18.2g 脂23.8g	オムライス エビグラタンフライ 849kcal 塩2.7g 炭124.8g 卵22.8g 脂25.9g	豚と高菜のあんかけ丼 蒸し鶏のおろし和え 1010kcal 塩3.6g 炭119.3g 卵29.2g 脂43.2g		鶏のカレーあんかけ丼 キャベツの塩昆布和え 706kcal 塩3.9g 炭115.9g 卵20.3g 脂16.2g
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	きつねとろろうどん エビとワカメの三杯酢 396kcal 塩9.5g 炭70.4g 卵20.8g 脂2.8g	辛口メンマラーメン 白身魚フライ 584kcal 塩6.8g 炭73.7g 卵38.5g 脂22.5g	かき揚げそば もやしと青菜のナムル 576kcal 塩6.6g 炭90.9g 卵20.5g 脂14.1g	とんこつ醤油ラーメン れんこんのそぼろ煮 574kcal 塩7.9g 炭82.9g 卵36.7g 脂17.8g		揚げ出しうどん たこ酢 453kcal 塩8.0g 炭72.5g 卵21.2g 脂8.2g	
<b>夕食</b>	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	煮込みハンバーグ サラダバイキング 383kcal 塩2.7g 炭39.3g 卵16.6g 脂16.6g	イカフリッターチリソース 南瓜の甘煮 448kcal 塩3.6g 炭57.4g 卵18.1g 脂15.6g	鶏の天ぷら辛子ポン酢 サラダバイキング 324kcal 塩3.2g 炭22.0g 卵17.9g 脂17.5g	八宝菜 春巻 512kcal 塩4.7g 炭26.4g 卵22.2g 脂34.7g	鶏のチーズ照焼き ほうれん草とベーコンの 炒め物 465kcal 塩2.6g 炭13.7g 卵26.5g 脂32.6g	白身魚の 味噌マヨネーズ焼き 大根のなめ茸あん 496kcal 塩5.3g 炭40.7g 卵14.5g 脂32.3g	牛肉のチャブチエ &揚げ餃子 エッグコーンサラダ 740kcal 塩3.7g 炭28.8g 卵26.2g 脂56.1g
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	キムチ炒飯 サラダバイキング 796kcal 塩4.5g 炭98.9g 卵22.0g 脂31.6g	チーズカレー 大根とじゃこのサラダ 846kcal 塩4.8g 炭94.4g 卵27.9g 脂39.4g	豚丼(あっさり塩味) サラダバイキング 908kcal 塩1.4g 炭101.3g 卵22.0g 脂41.4g				
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	五目塩ラーメン サラダバイキング 513kcal 塩7.4g 炭64.1g 卵48.8g 脂19.7g	ソース焼きそば 大根とじゃこのサラダ 607kcal 塩3.5g 炭83.6g 卵22.2g 脂18.6g	天津麺 サラダバイキング 541kcal 塩8.6g 炭64.9g 卵41.0g 脂25.0g				

※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】 11.5	【火】 11.6	【水】 11.7	【木】 11.8	【金】 11.9	【土】 11.10	【日】 11.11
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付 鯖の味噌煮 347kcal 塩1.1g 炭23.2g 脂20.2g 炭15.6g		半熟卵 高野豆腐 303kcal 塩1.8g 炭19.7g 脂16.3g 炭18.2g	納豆 大根のしそ昆布 227kcal 塩1.2g 炭12.4g 脂10.7g 炭20.5g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.8g 炭29.9g		あじフライ 309kcal 塩0.7g 炭14.4g 脂18.6g 炭19.7g
	<b>洋定食</b> 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11.3g 脂12.1g 炭38.9g	ハムエッグ 333kcal 塩0.9g 炭18.5g 脂23.5g 炭10.0g	カレーコロッケ 254kcal 塩0.6g 炭9.4g 脂13.1g 炭24.8g	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 炭14.7g 脂24.4g 炭31.1g	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 炭12.3g 脂18.7g 炭12.4g	ハッシュドポテト 259kcal 塩0.8g 炭8.2g 脂14.1g 炭24.7g	
昼食	<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付 豚の香草パン粉焼き 青菜と玉子とじ 464kcal 塩2.2g 炭25.4g 脂27.0g 炭27.4g		味噌ヒレカツ 小松菜と干しエビの炒め煮 606kcal 塩6.5g 炭43.0g 脂24.9g 炭45.7g	白身魚の天ぷら 明太子マヨソース にんにくの芽とベーコン炒め 501kcal 塩3.2g 炭12.1g 脂26.6g 炭36.1g	ザンギ風唐揚げ 五穀きんぴら 390kcal 塩3.3g 炭23.1g 脂18.9g 炭28.5g		
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 ジャアジャア飯 大根とオクラのサラダ 754kcal 塩2.3g 炭18.2g 脂25.9g 炭117.3g	鶏そぼろ炒飯 白菜とツナの煮浸し 681kcal 塩4.5g 炭23.1g 脂17.7g 炭102.0g	牛しぐれ煮の三色丼 タコとキャベツのソース炒め 957kcal 塩5.8g 炭34.7g 脂33.1g 炭120.3g	鶏ときのこのトマト丼 水菜とレタスのサラダ 680kcal 塩2.9g 炭20.8g 脂13.0g 炭117.6g	豚キムチのマヨネーズ丼 ミニメンチカツ 926kcal 塩2.4g 炭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 炭31.7g 脂30.7g 炭131.6g	
	<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 炭43.6g 脂17.2g 炭79.6g		鮭とほうれん草の クリームスパゲティ タコとキャベツのソース炒め 833kcal 塩8.9g 炭39.9g 脂27.8g 炭103.4g	チャンポン麺 水菜とレタスのサラダ 418kcal 塩4.7g 炭17.3g 脂7.9g 炭67.0g	目玉焼きのせ 塩焼きそば ミニメンチカツ 842kcal 塩4.4g 炭35.7g 脂41.5g 炭76.3g		鶏塩ラーメン 豚肉と青梗菜のピリ辛炒め 804kcal 塩9.6g 炭36.2g 脂36.0g 炭77.7g
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付 スパイシーチキンソテー 人参とツナのサラダ 402kcal 塩3.4g 炭32.8g 脂32.8g 炭26.1g	たらひのピカタ 白滝の明太子和え 334kcal 塩2.4g 炭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 炭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 カリカリベーコンのサラダ 豚汁 933kcal 塩5.1g 炭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 炭19.7g 脂36.6g 炭27.5g	メバルのから揚げ おろしポン酢 鶏のからめマヨ和え 403kcal 塩3.2g 炭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 炭24.4g 脂37.1g 炭22.8g
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 		豚とろろ丼 サラダバイキング 706kcal 塩2.5g 炭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 炭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】 11.12	【火】 11.13	【水】 11.14	【木】 11.15	【金】 11.16	【土】 11.17	【日】 11.18
朝食	<b>和定食</b> 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 とうろろ 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 肉団子と青菜のスープ煮 386kcal 塩2.5g 炭24.6g 脂21.3g 炭24.2g
	<b>洋定食</b> 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26.6g	ウィナーズスクランブルエッグ 402kcal 塩2.0g 炭20.5g 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	<b>昼定食</b> 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	手羽先風味付唐揚げ じゃが芋の三色炒め 463kcal 塩3.5g 炭26.6g 脂24.4g 炭31.1g	豚肉のバーベキューソース ブロccoliーとツナの炒め和え 568kcal 塩2.3g 炭25.3g 脂45.0g 炭13.6g	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 ツナとこんにやくの さつと煮 883kcal 塩3.2g 炭63.8g 脂47.1g 炭45.3g		
	<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	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	そぼろ丼 タイ風ポテトサラダ 938kcal 塩2.5g 炭31.9g 脂18.9g 炭115.2g	天井 長芋の柚子ドレ和え 718kcal 塩2.5g 炭19.7g 脂11.7g 炭127.4g	
	<b>麺セット</b> 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113.4g	ツナとほうれん草の トマトソーススパゲティ 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 五目ひじき 588kcal 塩8.0g 炭23.4g 脂16.6g 炭84.6g	コーンワカメラーメン タイ風ポテトサラダ 659kcal 塩7.2g 炭20.1g 脂7.0g 炭88.8g	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	
夕食	<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16.9g 脂16.9g 炭20.1g	あじのから揚げ酸辣湯ソース スパゲティサラダ 501kcal 塩3.2g 炭25.0g 脂24.6g 炭44.9g	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
	<b>丼セット</b> 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 炭32.5g 脂25.0g 炭118.6g	イカリングフライカレー スパゲティサラダ 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	咖喱飯(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			
	<b>麺セット</b> 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	バリソバ 豚串カツ 605kcal 塩3.0g 炭21.7g 脂34.5g 炭48.6g	ソース焼きそば 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 ※落=落花生  
 ▲…微量混入の可能性のある場合



	【月】 11.19	【火】 11.20	【水】 11.21	【木】 11.22	【金】 11.23	【土】 11.24	【日】 11.25
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付 生卵肉信田煮 340kcal 塩1.5g 炭24.7g 脂24.0g 炭20.7g	冷奴とろろ 313kcal 塩1.6g 炭19.3g 脂12.9g 炭29.9g	納豆れんこんきんぴら 301kcal 塩1.3g 炭12.9g 脂15.2g 炭28.1g	さごしの漬け焼き 314kcal 塩2.0g 炭15.4g 脂23.9g		とろろピリ辛こんにゃく 285kcal 塩1.6g 炭11.7g 脂13.1g 炭31.3g	納豆じゃこおろし 350kcal 塩1.4g 炭16.6g 脂23.3g 炭18.3g
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付 ミートボール 413kcal 塩2.5g 炭18.9g 脂18.8g 炭41.7g	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 炭11.9g 脂16.7g 炭10.8g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭11.9g 脂14.1g 炭14.7g	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	ハムポテトフライ 272kcal 塩0.9g 炭10.0g 脂14.6g 炭25.0g		
昼食	<b>昼定食</b> 小鉢・ご飯・汁付 鶏のレモンペッパー焼き アスパラベーコンの和風炒め 514kcal 塩3.1g 炭22.0g 脂34.2g 炭27.1g	豚の唐揚げ葱ソース 茄子の南蛮漬け 515kcal 塩3.7g 炭20.3g 脂34.5g 炭17.7g	蒸し鶏のおろしポン酢 冬瓜のそぼろ煮 480kcal 塩4.1g 炭28.6g 脂26.3g 炭30.7g	豚肉の味噌だれ キャベツチャンプルー 602kcal 塩4.0g 炭25.8g 脂42.6g 炭26.7g			
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 えび玉丼 コーンポテトサラダ 729kcal 塩2.9g 炭39.0g 脂9.1g 炭108.0g	麻婆天津飯 じゃが芋と干しエビの あっさり煮 976kcal 塩4.0g 炭27.7g 脂37.0g 炭125.3g	牛焼肉丼 中華チリ春巻き 849kcal 塩2.4g 炭20.0g 脂38.0g 炭100.8g	鶏つくね温玉丼 十品目の酢の物 725kcal 塩3.9g 炭25.9g 脂13.2g 炭119.4g	ピリ辛中華丼 もやしとぜんまいのナムル 811kcal 塩3.6g 炭18.4g 脂29.5g 炭109.8g		キムチ炒飯 鶏唐揚げ 977kcal 塩5.1g 炭32.5g 脂43.6g 炭105.2g
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 ワンタンいっぱい ラーメン コーンポテトサラダ 573kcal 塩9.3g 炭42.1g 脂20.2g 炭91.5g	 山菜きつねうどん じゃが芋と干しエビの あっさり煮 429kcal 塩7.8g 炭14.6g 脂7.1g 炭73.0g	台湾ラーメン 中華チリ春巻き 640kcal 塩8.7g 炭20.0g 脂21.8g 炭86.7g	きのことベーコンの ベベロンチーノ 十品目の酢の物 581kcal 塩4.3g 炭20.3g 脂20.7g 炭75.5g		ためきうどん 鶏肉と大根のコチュジャン煮 691kcal 塩8.1g 炭33.9g 脂21.8g 炭87.7g	
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付 青椒肉絲とミニメンチカツ サラダバイキング 438kcal 塩3.6g 炭23.0g 脂23.0g 炭18.6g	サーモンのポテトチーズ焼き グリーンサラダ 641kcal 塩2.4g 炭24.9g 脂49.1g 炭22.6g	チキン南蛮風から揚げ サラダバイキング 408kcal 塩3.3g 炭25.8g 脂20.9g 炭26.4g	豚の辛子風味揚げ 里芋の煮ころがし 483kcal 塩4.8g 炭20.6g 脂20.8g 炭51.7g	鶏の塩麹焼き れんこんの土佐煮 286kcal 塩3.0g 炭31.1g 脂12.6g 炭20.3g	白身魚の黒胡椒揚げ 高野豆腐の玉子とじ 454kcal 塩4.7g 炭29.8g 脂19.2g 炭38.1g	チキンステーキ ガーリック&オニオンソース じゃが芋のインド風炒め 474kcal 塩3.4g 炭33.4g 脂24.3g 炭30.4g
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 鶏そぼろ三色丼 サラダバイキング 679kcal 塩1.5g 炭25.3g 脂17.0g 炭99.6g	牛すじカレー グリーンサラダ 1026kcal 塩5.9g 炭29.3g 脂40.2g 炭132.5g	高菜炒飯 サラダバイキング 622kcal 塩3.0g 炭13.5g 脂16.1g 炭100.7g				
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 *食育の日* 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	台湾焼きそば エビ串団子 786kcal 塩3.2g 炭26.0g 脂33.4g 炭89.5g	味噌うどん サラダバイキング 488kcal 塩3.9g 炭26.0g 脂15.6g 炭55.3g				

※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】 11.26	【火】 11.27	【水】 11.28	【木】 11.29	【金】 11.30	【土】 12.1	【日】 12.2	
<b>朝食</b>	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付 あじの塩焼き 207kcal 塩0.3g 炭9.7g 卵19.1g 脂9.7g		生卵 ちくわとこんにゃくの炒り煮 331kcal 塩2.3g 炭28.0g 卵16.9g 脂15.5g		納豆 もち巾着 415kcal 塩2.3g 炭24.4g 卵20.8g 脂25.7g		冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 炭29.9g 卵19.3g 脂12.8g	
	鯖の幽庵焼き 300kcal 塩1.2g 炭9.7g 卵20.7g 脂18.9g							
<b>洋定食</b>	ツナコーンサラダ ゆで卵 316kcal 塩0.7g 炭13.2g 卵20.4g 脂19.8g		ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 炭13.2g 卵13.4g 脂15.2g		フライドチキン 404kcal 塩1.8g 炭31.1g 卵14.7g 脂24.4g		ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭14.2g 卵10.6g 脂15.8g	
	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 炭12.4g 卵12.3g 脂18.7g							
<b>昼食</b>	<b>昼定食</b> 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 476kcal 塩2.4g 炭26.8g 卵25.7g 脂54.2g		鶏の坦々焼き じゃが芋のミンチ炒め 509kcal 塩3.0g 炭20.7g 卵26.9g 脂33.9g		白身魚のコーン焼き ミニ野菜コロッケ 527kcal 塩2.6g 炭35.0g 卵18.8g 脂28.3g		豚カツしそおろし ごぼうとベーコンのきんぴら 516kcal 塩1.6g 炭31.9g 卵15.1g 脂26.1g	
	ポークステーキ オニオンソース さつま芋のレモン煮 600kcal 塩3.1g 炭47.3g 卵21.0g 脂35.0g							
<b>昼食</b>	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 かき揚げ丼 ほうれん草のごまよごし 712kcal 塩3.2g 炭123.7g 卵14.6g 脂15.0g		特製醤油だれ豚丼 キャベツと鶏のごま酢和え 886kcal 塩3.9g 炭109.1g 卵21.6g 脂37.2g		ビビンバ ひじきとメンマの中華炒め 878kcal 塩4.4g 炭116.4g 卵28.7g 脂25.0g		シーフードピラフ ごぼうとベーコンのきんぴら 621kcal 塩3.1g 炭107.0g 卵17.9g 脂11.6g	
	野菜チャンプルー丼 フライ餃子 828kcal 塩4.6g 炭114.8g 卵19.6g 脂29.6g							
<b>昼食</b>	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 肉うどん ほうれん草のごまよごし 596kcal 塩9.4g 炭70.7g 卵21.9g 脂22.3g		とんこつ高菜ラーメン キャベツと鶏のごま酢和え 623kcal 塩10.5g 炭78.4g 卵46.1g 脂28.0g		ソーセージのせ ミートソースパゲティ ミニ野菜コロッケ 779kcal 塩4.1g 炭104.2g 卵25.8g 脂25.0g		ちからうどん ちくわの磯辺揚げ 494kcal 塩7.5g 炭95.6g 卵14.7g 脂5.1g	
	辛口メンマラーメン フライ餃子 563kcal 塩7.1g 炭79.9g 卵38.7g 脂22.6g							
<b>夕食</b>	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付 中津風唐揚げ サラダバイキング 304kcal 塩2.1g 炭11.6g 卵24.3g 脂24.3g		イカフライの スイートチリソース ハムサラダ 387kcal 塩2.0g 炭39.1g 卵18.7g 脂16.9g		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 397kcal 塩2.1g 炭16.8g 卵12.3g 脂30.3g		★スペシャルメニュー★ オールビーハンバーグ 十品目のサラダ プチシュー パンキンポターージュ 530kcal 塩4.1g 炭40.5g 卵30.0g 脂27.6g	
	鶏のしそごま天ぷら 豚とれんこんの炒め物 465kcal 塩3.0g 炭20.8g 卵14.4g 脂35.7g							
<b>夕食</b>	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 どてめし サラダバイキング 704kcal 塩2.6g 炭119.5g 卵23.1g 脂12.7g		キーマカレー ハムサラダ 821kcal 塩3.4g 炭119.5g 卵23.2g 脂26.1g		チキンガーリック丼 サラダバイキング 699kcal 塩3.1g 炭110.5g 卵22.8g 脂15.4g			
<b>夕食</b>	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 五目塩ラーメン サラダバイキング 513kcal 塩7.4g 炭64.1g 卵48.8g 脂19.7g		焼うどん 揚げたこ焼き 596kcal 塩3.1g 炭65.9g 卵15.4g 脂28.4g		田舎そば サラダバイキング 554kcal 塩6.8g 炭81.9g 卵29.2g 脂11.8g			

※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