

	【月】12.31	【火】1.1	【水】1.2	【木】1.3	【金】1.4	【土】1.5	【日】1.6
朝食 和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	●	●	●	●	●	●	●
朝食 洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	●	●	●	●	●	●	●
朝食 昼定食 ご飯・小鉢・汁付	●	●	●	●	●	●	●
昼食 丼セット 小鉢・汁付	●	●	●	●	●	●	●
昼食 麺セット 小鉢・ご飯付	●	●	●	●	●	●	●
夕食 夕定食 ご飯・小鉢・汁付	●	●	●	●	●	●	鶏のレモンペッパー焼き ほうれん草とツナの玉子炒め 495kcal 塩2.9g 蛋24.5g 脂31.9g 炭23.9g ●●●●
夕食 丼セット 小鉢・汁付	●	●	●	●	●	●	● どて丼 豚とれんこんの炒め煮 868kcal 塩4.2g 蛋28.4g 脂24.6g 炭127.7g ●●●●
夕食 麺セット 小鉢・ご飯付	●	●	●	●	●	●	● けんちんそば 豚とれんこんの炒め煮 502kcal 塩6.8g 蛋21.3g 脂17.6g 炭62.9g ●●●●

※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

▲…微量混入の可能性がある場合



日本ゼネラルフード株式会社

		【月】1.7	【火】1.8	【水】1.9	【木】1.10	【金】1.11	【土】1.12	【日】1.13
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	とろろ 京風がんも	半熟卵 半平の炒め煮	納豆 キャベツのフレーク炒め	鮭の塩焼き	とろろ 厚揚げ大根煮	赤魚の煮付け	
		403kcal 蛋23.2g 脂22.2g 炭47.3g	313kcal 蛋18.6g 脂17.3g 炭21.1g	263kcal 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	300kcal 蛋20.7g 脂18.9g 炭9.7g	326kcal 蛋17.5g 脂14.2g 炭31.3g	244kcal 蛋21.3g 脂10.4g 炭14.6g	
昼食	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	ハムポテトフライ	荒挽きウインナー	チキンナゲット	フルーツヨーグルト サラダ	カレーコロッケ	ハムエッグ	
		272kcal 蛋10.0g 脂14.6g 炭25.0g	262kcal 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	234kcal 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	307kcal 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	254kcal 蛋9.4g 脂13.1g 炭24.8g	333kcal 蛋18.5g 脂23.5g 炭10.0g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	厚切り豚肉のBBQソース じゃが芋の三色炒め 茄子の南蛮漬け	鶏の鍋照り煮	白身魚のから揚げ 葱ソース ツナと大根の煮物	豚肉の山椒炒め 南瓜とベーコンの甘煮	マグロステーキカツ野菜味噌 ちくわとこんにゃくの炒め煮		
		588kcal 蛋23.9g 脂43.1g 炭22.9g	435kcal 蛋24.2g 脂22.3g 炭30.5g	555kcal 蛋26.5g 脂22.5g 炭59.9g	488kcal 蛋13.4g 脂33.9g 炭29.6g	477kcal 蛋20.7g 脂18.5g 炭54.8g		
昼食	丼セット 小鉢・汁付	かき揚げ丼 五目大豆煮	カニあんかけ炒飯 山菜と切干大根のナムル	キムチビンバ レタスコーンサラダ	チキンガーリック丼 春雨の酢の物	牛しぐれ煮の三色丼 白菜とツナの煮浸し	親子丼 ひじきとベーコンの煮物	
		776kcal 蛋18.7g 脂14.6g 炭137.0g	655kcal 蛋22.3g 脂16.2g 炭98.4g	716kcal 蛋23.5g 脂17.8g 炭110.0g	762kcal 蛋23.2g 脂15.5g 炭126.0g	858kcal 蛋23.0g 脂28.9g 炭117.4g	927kcal 蛋42.6g 脂26.9g 炭118.4g	
昼食	麺セット 小鉢・ご飯付	温玉味噌うどん 五目大豆煮	台湾ラーメン 山菜と切干大根のナムル	ミートスパゲティ レタスコーンサラダ	えび天ぷらうどん 春雨の酢の物	富山ブラックラーメン 白菜の煮浸し		きつねきしめん たこ酢
		591kcal 蛋32.4g 脂16.4g 炭74.2g	546kcal 蛋22.2g 脂17.4g 炭70.4g	518kcal 蛋18.6g 脂8.8g 炭87.4g	428kcal 蛋12.1g 脂5.3g 炭80.7g	417kcal 蛋21.0g 脂9.2g 炭62.7g	438kcal 蛋18.1g 脂5.8g 炭78.8g	
夕食	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	チキンカツ オーロラソース サラダバイキング	牛カルビの塩だれ焼肉 ミニメンチカツ	揚げ鶏のコチュジャンソース サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ 厚切りとんてき わらびもち 豚汁 カリカリベーコンと水菜のサラダ	ポークチャップ ジャーマンポテト	鮭の五目野菜あんかけ ふろふき大根	鶏の西京焼き ツナじゃが煮
		417kcal 蛋19.6g 脂27.2g 炭20.2g	626kcal 蛋18.4g 脂52.6g 炭15.4g	417kcal 蛋20.6g 脂27.9g 炭17.4g	882kcal 蛋26.9g 脂47.2g 炭85.0g	452kcal 蛋19.7g 脂29.3g 炭24.6g	525kcal 蛋27.4g 脂23.6g 炭48.2g	538kcal 蛋34.0g 脂21.8g 炭49.1g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	ピリ辛中華飯 サラダバイキング	チーズカレー マカロニサラダ	牛丼 サラダバイキング				
		771kcal 蛋16.2g 脂28.3g 炭10.6g	782kcal 蛋24.5g 脂32.2g 炭98.4g	734kcal 蛋15.4g 脂23.2g 炭108.8g				
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	かき玉ラーメン サラダバイキング	海鮮パリソバ ミニメンチカツ	野菜たっぷり味噌ラーメン サラダバイキング				
		644kcal 蛋36.1g 脂21.6g 炭69.3g	559kcal 蛋25.3g 脂30.3g 炭43.2g	554kcal 蛋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

▲…微量混入の可能性がある場合



日本ゼネラルフード株式会社

【月】1.14		【火】1.15		【水】1.16		【木】1.17		【金】1.18		【土】1.19		【日】1.20	
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	納豆 ちくわの柳川煮	あじの漬け焼き	生卵 ツナとひじきの煮物	とろろ れんこんきんぴら	納豆 もち巾着							鰯の味噌煮
		245kcal 蛋14.4g 脂12.0g 炭20.0g	207kcal 蛋19.1g 脂9.7g 炭9.7g	284kcal 蛋18.7g 脂15.9g 炭17.5g	328kcal 蛋12.3g 脂12.6g 炭41.2g	415kcal 蛋20.8g 脂25.7g 炭24.4g							347kcal 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g
昼食	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付												
		266kcal 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	268kcal 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	245kcal 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	316kcal 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	259kcal 蛋8.2g 脂14.1g 炭24.7g							
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付												
		557kcal 蛋22.4g 脂31.6g 炭33.7g	420kcal 蛋18.5g 脂21.9g 炭36.1g	383kcal 蛋21.7g 脂17.5g 炭32.7g	489kcal 蛋18.1g 脂42.0g 炭35.5g								
昼食	丼セット 小鉢・汁付	焼き牛丼 小松菜と油揚げの和え物	ごぼうと豚肉と卵とじ丼 切干大根と半平の煮物	エビ炒飯 ミニコロッケ	和風カツ丼 ほうれん草とコーンのマヨ和え	ピリ辛クッパ 里芋と豚肉の煮物	豚と高菜のあんかけ丼 春雨のごまドレ和え						
		833kcal 蛋21.2g 脂32.1g 炭108.3g	1001kcal 蛋35.2g 脂30.1g 炭125.0g	810kcal 蛋27.9g 脂23.0g 炭117.5g	867kcal 蛋28.5g 脂30.5g 炭112.9g	940kcal 蛋22.5g 脂53.3g 炭115.1g	1122kcal 蛋21.0g 脂53.3g 炭133.2g						
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付												
		546kcal 蛋27.2g 脂14.6g 炭75.3g	486kcal 蛋21.5g 脂7.9g 炭83.0g	591kcal 蛋45.3g 脂24.4g 炭77.6g	540kcal 蛋23.3g 脂13.7g 炭81.5g								
夕食	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	豚の唐揚げ カレーチリソース 蒸し鶏のサラダ	回鍋肉 中華チリ春巻き	黒酢酢豚 南瓜のそぼろ煮	鶏の生姜焼き サラダバイキング	クリームシチュー ホタテ風フライ みかんゼリー	蒸し鶏のおろしポン酢 餃子	豚肉のオイスター炒めと 白身魚フライ プロコッキーと人参の黒胡麻和え					
		492kcal 蛋16.6g 脂16.6g 炭9.9g	573kcal 蛋12.8g 脂40.3g 炭38.2g	702kcal 蛋20.7g 脂44.4g 炭54.4g	312kcal 蛋18.1g 脂16.1g 炭20.6g	516kcal 蛋17.5g 脂25.6g 炭46.3g	544kcal 蛋30.2g 脂28.0g 炭40.5g	534kcal 蛋16.5g 脂34.8g 炭25.5g					
夕食	丼セット 小鉢・汁付												
		1030kcal 蛋30.5g 脂37.8g 炭138.2g	924kcal 蛋33.6g 脂22.7g 炭139.9g	679kcal 蛋25.3g 脂17.0g 炭99.6g									
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付												
		610kcal 蛋18.5g 脂21.3g 炭82.3g	796kcal 蛋62.2g 脂41.8g 炭85.7g	448kcal 蛋21.2g 脂10.2g 炭64.7g									

※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

▲…微量混入の可能性がある場合



日本ゼネラルフード株式会社

		【月】1.21	【火】1.22	【水】1.23	【木】1.24	【金】1.25	【土】1.26	【日】1.27
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	とろろ 肉詰めいなり	生卵 半平の甘辛煮	納豆 野菜炒め	たらの西京焼き	半熟卵 ちくわのきんぴら		納豆 豚肉とニラの辛み炒め
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	345kcal 蛋22.5g 脂18.8g 炭37.2g	342kcal 蛋19.0g 脂14.1g 炭32.8g	321kcal 蛋18.0g 脂20.1g 炭16.8g	223kcal 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g	340kcal 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g	327kcal 蛋15.7g 脂22.2g 炭15.2g	塩0.8g
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	大きなタンドリーチキン 揚げじゃが芋煮	味噌カツ ごぼうとひじきのきんぴら	白身魚の たっぷり野菜あんかけ じやことほうれん草のお浸し	ポークステーキ ガーリック&オニオンソース にんにくの芽とベーコン炒め	ささ身の天ぶら甘辛だれ ツナとせんまいの炒め煮		
	丼セット 小鉢・汁付	524kcal 蛋38.1g 脂37.9g 炭25.5g	579kcal 蛋24.5g 脂37.9g 炭31.2g	352kcal 蛋30.8g 脂11.7g 炭32.7g	602kcal 蛋27.3g 脂39.8g 炭28.2g	413kcal 蛋18.9g 脂18.6g 炭41.7g	325kcal 蛋17.3g 脂20.2g 炭15.6g	塩1.4g
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	高菜炒飯 青梗菜とエビの炒め和え	アジアン豚丼 キャベツの浅漬け	鶏の照焼き丼 じやことほうれん草のお浸し	メンチカツ丼 切昆布と半平の煮物	豚キムチのマヨネーズ丼 春巻き	天丼 牛肉大根煮	
	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	694kcal 蛋14.9g 脂21.3g 炭105.8g	899kcal 蛋33.1g 脂26.6g 炭123.7g	807kcal 蛋34.5g 脂18.6g 炭119.3g	765kcal 蛋23.4g 脂12.3g 炭140.5g	1080kcal 蛋22.3g 脂55.7g 炭114.1g	723kcal 蛋17.7g 脂12.4g 炭128.1g	塩3.0g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	月見きつねうどん 青梗菜とエビの炒め和え	宮崎辛麺 キャベツの浅漬け	カルボナーラ イカリングフライ	鶏南蛮そば 切昆布と半平の煮物	チャンポン麺 春巻き		ねぎ塩ラーメン ハムカツ
	麺セット 小鉢・ご飯付	500kcal 蛋20.9g 脂16.5g 炭63.9g	455kcal 蛋23.1g 脂11.2g 炭65.2g	849kcal 蛋25.9g 脂47.8g 炭73.1g	549kcal 蛋30.4g 脂8.5g 炭90.7g	671kcal 蛋23.0g 脂27.0g 炭79.6g	519kcal 蛋12.5g 脂26.8g 炭68.7g	塩7.6g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	さんまフライ＆コロッケ サラダバイキング	牛肉の黒胡椒炒め エビグラタンフライ	オレンジ風味の油淋鶏 サラダバイキング	★ハベハヤルアーユ★ ジャンボソーセージ入り ブラウンシチュー 十品目の 豚の梅味噌焼き マロニサラダカレー風味	蒸し鶏のイタリアンドレッシング ロールキャベツ	菜飯 たらのおろし煮 豚汁 ほうれん草のお浸し	
	麺セット 小鉢・ご飯付	451kcal 蛋15.0g 脂15.0g 炭31.8g	473kcal 蛋10.8g 脂31.4g 炭36.0g	449kcal 蛋21.7g 脂29.8g 炭21.1g	588kcal 蛋26.7g 脂30.3g 炭43.8g	372kcal 蛋17.0g 脂24.6g 炭18.2g	445kcal 蛋29.9g 脂29.1g 炭12.1g	247kcal 蛋21.7g 脂9.6g 炭19.4g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	どて牛丼 サラダバイキング	キーマカレー レタスコーンサラダ	ジャン肉飯 サラダバイキング				
	麺セット 小鉢・ご飯付	845kcal 蛋22.2g 脂30.3g 炭114.3g	792kcal 蛋19.5g 脂23.0g 炭123.0g	803kcal 蛋16.9g 脂42.2g 炭108.7g				
夕食	丼セット 小鉢・汁付	野菜あんかけラーメン サラダバイキング	ソース焼きそば エビグラタンフライ	のっついどうどん サラダバイキング				
	麺セット 小鉢・ご飯付	554kcal 蛋23.9g 脂12.0g 炭85.4g	670kcal 蛋20.9g 脂27.3g 炭80.5g	460kcal 蛋20.0g 脂12.6g 炭64.1g				

※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

※落=落花生

▲…微量混入の可能性がある場合



日本ゼネラルフード株式会社

【月】1.28

【火】1.29

【水】1.30

【木】1.31

【金】2.1

【土】2.2

【日】2.3

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

さごしの幽庵焼き	生卵 白滷と半平の炒め物	とろろ 高野豆腐の煮物	子持ちしやも
314kcal 塩2.0g 蛋23.8g 脂15.4g 炭23.9g	304kcal 塩1.9g 蛋17.8g 脂16.7g 炭21.1g	299kcal 塩2.1g 蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g	240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g



洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

ハムステーキ	ミートオムレツ	野菜コロッケ	ツナコーンサラダ 棒チーズ
244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g	245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g	335kcal 塩1.3g 蛋20.2g 脂22.0g 炭13.4g



昼定食
ご飯・小鉢・汁付

豚キムチ炒め 白身魚フライ	鶏の坦々焼き アスパラベーコンの和風炒め	エビカツ 五穀きんぴら	ポーク竜田ガーリックマヨソース ブロッコリーのカニ風あんかけ
442kcal 塩2.3g 蛋18.1g 脂24.1g 炭24.6g	505kcal 塩2.7g 蛋26.9g 脂31.8g 炭12.4g	433kcal 塩2.6g 蛋11.8g 脂23.2g 炭38.6g	628kcal 塩5.5g 蛋26.0g 脂43.1g 炭31.2g



丼セット
小鉢・汁付

麻婆飯 白身魚フライ	鮭いくら丼 もずく酢	牛細切肉のスタミナ丼 小松菜の七味和え	鶏ときのこのトマト丼 エビ串団子
830kcal 塩3.7g 蛋27.2g 脂22.1g 炭112.9g	680kcal 塩3.6g 蛋28.4g 脂14.0g 炭103.9g	793kcal 塩4.0g 蛋31.0g 脂20.1g 炭116.5g	782kcal 塩3.7g 蛋23.7g 脂19.9g 炭123.9g



麺セット
小鉢・ご飯付

かき揚げうどん 白菜の梅和え	広島風中華そば フライ餃子	肉盛りうどん 小松菜の七味和え	しらすとキャベツの ペペロンチーノ エビ串団子
447kcal 塩7.1g 蛋10.8g 脂11.8g 炭73.0g	546kcal 塩7.3g 蛋21.5g 脂16.5g 炭77.1g	635kcal 塩9.5g 蛋22.8g 脂22.4g 炭67.8g	644kcal 塩2.9g 蛋21.7g 脂22.5g 炭89.7g



夕定食
ご飯・小鉢・汁付

揚げ鶏の野菜あんかけ サラダバイキング	白身魚の黒胡椒衣揚げ 里芋の煮っこがし	焼肉風ポークソテー 南瓜のコンソメ煮	鶏のもろみ味噌焼き サラダバイキング
344kcal 塩3.0g 蛋17.5g 脂17.5g 炭23.3g	383kcal 塩3.3g 蛋21.6g 脂12.5g 炭45.1g	435kcal 塩2.3g 蛋17.9g 脂27.1g 炭28.1g	315kcal 塩3.1g 蛋15.5g 脂19.3g 炭22.2g



丼セット
小鉢・汁付

ビーフピラフ サラダバイキング	ビーフカレー グリーンサラダ	豚とろろ丼 法蓮草とツナのマスタード和え	イカ天とじ丼 サラダバイキング
778kcal 塩1.2g 蛋15.8g 脂33.9g 炭96.1g	865kcal 塩3.4g 蛋17.3g 脂32.0g 炭121.6g	824kcal 塩3.7g 蛋24.9g 脂26.8g 炭113.3g	729kcal 塩1.4g 蛋29.3g 脂14.9g 炭113.0g



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 里芋の煮っこがし	天津麺 小松菜とツナのマスタード和え	豚肉と椎茸のとろみあんそば サラダバイキング
513kcal 塩7.4g 蛋48.8g 脂19.7g 炭64.1g	579kcal 塩3.9g 蛋15.4g 脂23.1g 炭74.5g	659kcal 塩9.8g 蛋48.9g 脂33.8g 炭67.0g	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



日本ゼネラルフード株式会社

