

		【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							
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付							
	昼定食 ご飯・小鉢・汁付							
昼食	丼セット 小鉢・汁付							
	麺セット 小鉢・ご飯付							
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
夕食	夕食 ご飯・小鉢・汁付							鶏のレモンベッパ―焼き ほうれん草とツナの玉子炒め 495kcal 塩2.9g 炭23.9g
	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 炭127.7g
	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 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。予めご了承ください。

アレルギー表示について

- …原材料の一部に含まれる場合
- ▲…微量混入の可能性がある場合

※落=落花生



日本ゼネラルフード株式会社

[illegible]















※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。予めご了承ください。

アレルギー表示について  
●…原材料の一部に含まれる場合  
▲…微量混入の可能性がある場合

※落=落花生



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		鯖の味噌煮
		245kcal 塩1.4g 蛋14.4g 脂12.0g 炭20.0g	207kcal 塩0.3g 蛋19.1g 脂9.7g 炭9.7g	284kcal 塩1.4g 蛋18.7g 脂15.9g 炭17.5g	328kcal 塩1.8g 蛋12.3g 脂12.6g 炭41.2g	415kcal 塩0.2g 蛋20.8g 脂25.7g 炭24.4g	347kcal 塩1.1g 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
昼食	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付		ベーコンソーテー	フランクフルト	ミートオムレツ	ゆで卵 ツナコーンサラダ	ハッシュドポテト
		266kcal 塩1.5g 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	259kcal 塩0.8g 蛋8.2g 脂14.1g 炭24.7g	
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
夕食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付		鶏のしそごま天ぷら 切干大根と半平の煮物	ジャンボハンバーグ 大根とオクラのサラダ 	さごしのバジル焼き さつま芋のレモン煮	ミックスフライ ウインナーのカレー炒め	
		557kcal 塩2.9g 蛋22.4g 脂31.6g 炭33.7g	420kcal 塩2.8g 蛋18.5g 脂21.9g 炭36.1g	383kcal 塩2.2g 蛋21.7g 脂17.5g 炭32.7g	489kcal 塩2.3g 蛋18.1g 脂42.0g 炭35.5g		
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
夕食	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 塩4.8g 蛋21.2g 脂32.1g 炭108.3g	1001kcal 塩4.4g 蛋35.2g 脂30.1g 炭125.0g	810kcal 塩3.6g 蛋27.9g 脂23.0g 炭117.5g	867kcal 塩2.0g 蛋28.5g 脂30.5g 炭112.9g	940kcal 塩9.5g 蛋22.5g 脂53.3g 炭115.1g	1122kcal 塩3.6g 蛋21.0g 脂53.3g 炭133.2g
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付		東京塩ラーメン 牛そぼろとやしのナム 	揚げ出しそば 大根とオクラのサラダ	味噌チャーシュー麺 ほうれん草とコーンのマヨ和え	茄子和ベーコンの トマトソースパゲティ ウインナーのカレー炒め	
		546kcal 塩9.8g 蛋27.2g 脂14.6g 炭75.3g	486kcal 塩3.9g 蛋21.5g 脂7.9g 炭83.0g	591kcal 塩9.8g 蛋45.3g 脂24.4g 炭77.6g	540kcal 塩4.4g 蛋23.3g 脂13.7g 炭81.5g		627kcal 塩9.2g 蛋25.8g 脂20.0g 炭86.0g
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
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
		492kcal 塩1.4g 蛋16.6g 脂16.6g 炭9.9g	573kcal 塩2.9g 蛋12.8g 脂40.3g 炭38.2g	702kcal 塩3.6g 蛋20.7g 脂44.4g 炭54.4g	312kcal 塩3.5g 蛋18.1g 脂16.1g 炭20.6g	516kcal 塩2.8g 蛋17.5g 脂25.6g 炭46.3g	544kcal 塩4.1g 蛋30.2g 脂28.0g 炭40.5g
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
夕食	丼セット 小鉢・汁付		牛すじカレー ビーンズサラダ	鶏ちゃん丼 南瓜のそぼろ煮	そぼろ丼 サラダバイキング		
		1030kcal 塩5.6g 蛋30.5g 脂37.8g 炭138.2g	924kcal 塩4.2g 蛋33.6g 脂22.7g 炭139.9g	679kcal 塩1.5g 蛋25.3g 脂17.0g 炭99.6g			
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付		コリアン焼きそば 中華チリ春巻き	麻婆ラーメン 揚げ焼売	田舎うどん サラダバイキング		
		610kcal 塩3.4g 蛋18.5g 脂21.3g 炭82.3g	796kcal 塩13.3g 蛋62.2g 脂41.8g 炭85.7g	448kcal 塩7.4g 蛋21.2g 脂10.2g 炭64.7g			
		卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米	卵 鶏 小 菜 エビ カニ 落 そば 小麦 豆 米

















※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  
▲…微量混入の可能性がある場合

※落＝落花生



日本ゼンryo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	ところろ肉詰めいなり 345kcal 塩1.8g 蛋22.5g 脂18.8g 炭37.2g	生卵 半平の甘辛煮 342kcal 塩2.7g 蛋19.0g 脂14.1g 炭32.8g	納豆 野菜炒め 321kcal 塩1.6g 蛋18.0g 脂20.1g 炭16.8g	たらの西京焼き 223kcal 塩1.1g 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g	半熟卵 ちくわのきんぴら 340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g		納豆 豚肉とニラの辛み炒め 327kcal 塩0.8g 蛋15.7g 脂22.2g 炭15.2g
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付	コーンクロック 250kcal 塩0.7g 蛋8.9g 脂12.2g 炭26.3g	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	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	ミートボール 413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	ウィンナースクランブルエッグ 325kcal 塩1.4g 蛋17.3g 脂20.2g 炭15.6g	
	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	大きなタンドリーチキン 揚げじゃがが芋煮  味噌カツ ごぼうとひじきのきんぴら 524kcal 塩4.2g 蛋38.1g 脂37.9g 炭25.5g	味噌カツ ごぼうとひじきのきんぴら 579kcal 塩2.8g 蛋24.5g 脂37.9g 炭31.2g	白身魚の たっぷり野菜あんかけ じゃことほうれん草のお浸し 352kcal 塩4.0g 蛋30.8g 脂11.7g 炭32.7g	ボークステーキ 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 602kcal 塩4.5g 蛋27.3g 脂39.8g 炭28.2g	ささ身の天ぷら甘辛だれ ツナとぜんまいの炒め煮 331kcal 塩2.6g 蛋15.8g 脂21.3g 炭12.2g		
昼食	丼セット 小鉢・汁付	高菜炒飯 青梗菜とエビの炒め和え 694kcal 塩4.3g 蛋14.9g 脂21.3g 炭105.8g	アジアン豚丼 キャベツの浅漬け 899kcal 塩7.7g 蛋33.1g 脂26.6g 炭123.7g	鶏の照焼き丼 じゃことほうれん草のお浸し 807kcal 塩2.9g 蛋34.5g 脂18.6g 炭119.3g	メンチカツ丼 切昆布と半平の煮物 765kcal 塩5.3g 蛋23.4g 脂12.3g 炭140.5g	豚キムチのマヨネーズ丼 春巻き 1080kcal 塩2.1g 蛋22.3g 脂55.7g 炭114.1g	天丼 牛肉大根煮 723kcal 塩3.0g 蛋17.7g 脂12.4g 炭128.1g	
	麺セット 小鉢・ご飯付	月見きつねうどん 青梗菜とエビの炒め和え 500kcal 塩8.2g 蛋20.9g 脂16.5g 炭63.9g	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 455kcal 塩8.5g 蛋23.1g 脂11.2g 炭65.2g	カルボナーラ イカリングフライ 849kcal 塩2.9g 蛋25.9g 脂47.8g 炭73.1g	鶏南蛮そば 切昆布と半平の煮物 549kcal 塩6.8g 蛋30.4g 脂8.5g 炭90.7g	チャンポン麺 春巻き 671kcal 塩5.3g 蛋23.0g 脂27.0g 炭79.6g		ねぎ塩ラーメン ハムカツ 519kcal 塩7.6g 蛋12.5g 脂26.8g 炭68.7g
	夕食 ご飯・小鉢・汁付	さんまフライ&クロック サラダバイキング 451kcal 塩1.4g 蛋15.0g 脂15.0g 炭31.8g	牛肉の黒胡椒炒め エビグラタンフライ 473kcal 塩2.7g 蛋10.8g 脂31.4g 炭36.0g	オレンジ風味の油淋鶏 サラダバイキング 449kcal 塩3.0g 蛋21.7g 脂29.8g 炭21.1g	★スペシャルメニュー★ ジャンボソーセージ入り ブラウンシチュー 十品目のダ プチケーキ トース 588kcal 塩4.6g 蛋26.7g 脂30.3g 炭43.8g	豚の梅味噌焼き マカロニサラダカレー風味 372kcal 塩2.4g 蛋17.0g 脂24.6g 炭18.2g	蒸し鶏のイタリアンドレッシング ロールキャベツ 445kcal 塩2.7g 蛋29.9g 脂29.1g 炭12.1g	菜飯 たらのおろし煮 豚汁 ほうれん草のお浸し 247kcal 塩2.7g 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 845kcal 塩3.0g 蛋22.2g 脂30.3g 炭114.3g	キーマカレー レタスコーンサラダ 792kcal 塩3.0g 蛋19.5g 脂23.0g 炭123.0g	ジャン肉飯 サラダバイキング 803kcal 塩2.0g 蛋16.9g 脂42.2g 炭108.7g				
	麺セット 小鉢・ご飯付	野菜あんかけラーメン サラダバイキング 554kcal 塩6.6g 蛋23.9g 脂12.0g 炭85.4g	ソース焼きそば エビグラタンフライ 670kcal 塩2.1g 蛋20.9g 脂27.3g 炭80.5g	のっぺいうどん サラダバイキング 460kcal 塩6.3g 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。予めご了承ください。

アレルギー表示について  
●…原材料の一部に含まれる場合  
▲…微量混入の可能性がある場合

※落=落花生



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	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	さごしの幽庵焼き 314kcal 塩2.0g 蛋23.8g 脂15.4g 炭23.9g	生卵 白滝と半平の炒め物 304kcal 塩1.9g 蛋17.8g 脂16.7g 炭21.1g	とろろ 高野豆腐の煮物 299kcal 塩2.1g 蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g	子持ちししゃも 240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g			
	<b>洋定食</b> 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	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g	ツナコーンサラダ 棒チーズ 335kcal 塩1.3g 蛋20.2g 脂22.0g 炭13.4g			
昼食	<b>昼定食</b> ご飯・小鉢・汁付	豚キムチ炒め 白身魚フライ 442kcal 塩2.3g 蛋18.1g 脂2.4g 炭24.6g	鶏の坦々焼き アスパラベーコンの和風炒め 505kcal 塩2.7g 蛋26.9g 脂3.8g 炭12.4g	エビカツ 五穀きんぴら 433kcal 塩2.6g 蛋1.5g 脂23.2g 炭38.8g	ポーク竜田ガーリックマヨソース ブロッコリーのカン風あんかけ 628kcal 塩5.5g 蛋26.5g 脂43.1g 炭31.2g			
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	麻婆飯 白身魚フライ 830kcal 塩3.7g 蛋27.2g 脂22.1g 炭112.9g	鮭いくら丼 もずく酢 680kcal 塩3.6g 蛋28.4g 脂14.0g 炭103.9g	牛細切肉のスタミナ丼 小松菜の七味和え 793kcal 塩4.0g 蛋31.0g 脂20.1g 炭116.5g	鶏ときのこのトマト丼 エビ串団子 782kcal 塩3.7g 蛋23.7g 脂19.9g 炭123.9g			
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	かき揚げうどん 白菜の梅和え 447kcal 塩7.1g 蛋10.8g 脂11.8g 炭73.0g	広島風中華そば フライ餃子 546kcal 塩7.3g 蛋21.5g 脂16.5g 炭77.1g	肉盛りうどん 小松菜の七味和え 635kcal 塩9.5g 蛋22.8g 脂22.4g 炭67.8g	しらすとキャベツの ペペロンチーノ エビ串団子 644kcal 塩2.9g 蛋21.7g 脂22.5g 炭89.7g			
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	揚げ鶏の野菜あんかけ サラダバイキング 344kcal 塩3.0g 蛋17.5g 脂17.5g 炭23.3g	白身魚の黒胡椒衣揚げ 里芋の煮っころがし 383kcal 塩3.3g 蛋21.6g 脂12.5g 炭45.1g	焼肉風ポークソテー 南瓜のコンソメ煮 435kcal 塩2.3g 蛋17.9g 脂27.1g 炭28.1g	鶏のもろみ味噌焼き サラダバイキング 315kcal 塩3.1g 蛋15.5g 脂19.3g 炭22.2g			
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	ビーフピラフ サラダバイキング 778kcal 塩1.2g 蛋15.8g 脂33.9g 炭96.1g	ビーフカレー グリーンサラダ 865kcal 塩3.4g 蛋17.3g 脂32.0g 炭121.6g	豚とろろ丼 法蓮草とツナのマスタード和え 824kcal 塩3.7g 蛋24.9g 脂26.8g 炭113.3g	イカ天とじ丼 サラダバイキング 729kcal 塩1.4g 蛋29.3g 脂14.9g 炭113.0g			
	<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 蛋48.8g 脂19.7g 炭64.1g	焼うどん 里芋の煮っころがし 579kcal 塩3.9g 蛋15.4g 脂23.1g 炭74.5g	天津麺 小松菜とツナのマスタード和え 659kcal 塩9.8g 蛋48.9g 脂33.8g 炭67.0g	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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落=落花生



日本ゼネラルフード株式会社