

		【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 炭23.9g 蛋白17.9g 脂15.4g 炭23.9g	生卵 白滝と半平の炒め物 304kcal 塩1.9g 炭21.1g 蛋白17.9g 脂16.7g 炭21.1g	とろろ 高野豆腐の煮物 299kcal 塩2.1g 炭34.7g 蛋白16.7g 脂10.5g 炭34.7g	子持ちししゃも 240kcal 塩1.1g 炭9.9g 蛋白16.0g 脂14.6g 炭9.9g	納豆 ごぼうとひじきのきんぴら 266kcal 塩1.1g 炭23.5g 蛋白13.4g 脂13.4g 炭23.5g		半熟卵 筑前煮 398kcal 塩1.4g 炭29.3g 蛋白1.1g 脂21.2g 炭29.3g	
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 炭13.2g 蛋白13.4g 脂15.2g 炭13.2g	ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 炭14.2g 蛋白10.6g 脂15.9g 炭14.2g	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 炭26.0g 蛋白7.7g 脂11.9g 炭26.0g	ツナコーンサラダ 棒チーズ 335kcal 塩1.3g 炭13.4g 蛋白20.2g 脂22.0g 炭13.4g	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 炭14.7g 蛋白11.8g 脂14.1g 炭14.7g	ベーコンエッグ 304kcal 塩1.3g 炭13.2g 蛋白15.2g 脂20.7g 炭13.2g		
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 炭24.6g 蛋白18.1g 脂24.7g 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 炭12.4g 蛋白26.9g 脂37.8g 炭12.4g	エビカツ 五穀きんぴら 433kcal 塩2.6g 炭38.8g 蛋白17.5g 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کان風あんかけ 628kcal 塩5.5g 炭31.2g 蛋白26.5g 脂43.1g 炭31.2g	豆腐ハンバーグ&つくね キャベツの塩昆布和え 527kcal 塩8.1g 炭64.2g 蛋白26.6g 脂18.8g 炭64.2g			
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	麻婆飯 白身魚フライ 830kcal 塩3.7g 炭112.9g 蛋白27.2g 脂22.1g 炭112.9g	鮭いくら丼 もずく酢 680kcal 塩3.6g 炭103.9g 蛋白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 炭116.5g 蛋白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 炭123.9g 蛋白23.7g 脂19.9g 炭123.9g	牛肉入り中華飯 コーンポテトサラダ 797kcal 塩2.9g 炭110.6g 蛋白22.1g 脂23.4g 炭110.6g	焼き鳥丼 タコキムチ 754kcal 塩3.2g 炭100.7g 蛋白36.1g 脂19.9g 炭100.7g		
	<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 炭73.0g 蛋白10.8g 脂11.8g 炭73.0g	広島風中華そば フライ餃子 546kcal 塩7.3g 炭77.1g 蛋白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 炭67.8g 蛋白22.9g 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 炭89.7g 蛋白21.7g 脂22.5g 炭89.7g	から揚げラーメン コーンポテトサラダ 605kcal 塩6.3g 炭78.9g 蛋白29.8g 脂13.2g 炭78.9g		コーンワカメラーメン 青菜炒め 472kcal 塩6.9g 炭75.7g 蛋白18.5g 脂9.8g 炭75.7g	
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 炭23.3g 蛋白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 炭45.1g 蛋白21.6g 脂12.5g 炭45.1g	焼肉ポークソテー 南瓜のコンソメ煮 435kcal 塩2.3g 炭28.1g 蛋白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 炭22.2g 蛋白15.5g 脂19.3g 炭22.2g	豚バラ肉の和風マリネ 蒸し茄子のお浸し 319kcal 塩3.3g 炭12.8g 蛋白11.3g 脂24.0g 炭12.8g	白身魚のから揚げ とうもろこしあん 人参とツナのサラダ 311kcal 塩4.2g 炭21.7g 蛋白22.5g 脂14.6g 炭21.7g	鶏のマヨネーズ焼き 昆布と大豆の田舎煮 434kcal 塩3.3g 炭22.7g 蛋白26.5g 脂25.5g 炭22.7g	
	<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 炭96.1g 蛋白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 炭121.6g 蛋白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 炭113.3g 蛋白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 炭113.0g 蛋白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 炭64.1g 蛋白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 炭74.5g 蛋白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 炭67.0g 蛋白49.9g 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 炭82.0g 蛋白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  
 ▲…微量混入の可能性のある場合

		【月】 2.4	【火】 2.5	【水】 2.6	【木】 2.7	【金】 2.8	【土】 2.9	【日】 2.10
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	生卵 ちくわとこんにやくの炒り煮 331kcal 塩2.3g 蛋白16.8g 脂15.5g 炭28.0g	とろろ 厚揚げ大根煮 326kcal 塩1.6g 蛋白17.5g 脂14.2g 炭31.3g	納豆 五目ひじき 326kcal 塩1.9g 蛋白16.5g 脂16.1g 炭28.0g	鯖の漬け焼き 353kcal 塩1.0g 蛋白22.5g 脂19.7g 炭18.5g	半熟卵 切昆布と半平の煮物 313kcal 塩1.9g 蛋白18.6g 脂17.3g 炭21.1g		さごしの味噌焼き 327kcal 塩2.7g 蛋白21.0g 脂16.1g 炭22.0g
	<b>洋定食</b> パン・スープ・(牛乳)付	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 蛋白10.2g 脂16.6g 炭19.5g	フランクフルト 268kcal 塩2.1g 蛋白12.3g 脂18.7g 炭12.4g	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 蛋白14.7g 脂24.4g 炭31.1g	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 蛋白11.3g 脂12.1g 炭38.9g	コーンロケット 250kcal 塩0.7g 蛋白8.9g 脂12.2g 炭26.3g	半熟目玉焼き 264kcal 塩0.8g 蛋白14.0g 脂17.8g 炭10.1g	
昼食	<b>昼定食</b> ご飯・小鉢・汁付	タッカルビ 大学芋 586kcal 塩3.2g 蛋白25.4g 脂25.8g 炭57.6g	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子のにんにく醤油 550kcal 塩3.6g 蛋白18.9g 脂37.1g 炭12.9g	白身魚のワイン蒸し 小松菜ともやしのナムル 155kcal 塩2.3g 蛋白16.9g 脂3.6g 炭9.3g	鶏の塩だれ炒め フライ餃子 122kcal 塩0.5g 蛋白4.0g 脂6.5g 炭11.2g	ジャンボメンチカツ ほうれん草とベーコンの 炒め物 503kcal 塩1.9g 蛋白12.6g 脂37.8g 炭28.8g		
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	タコライス ひじきの胡麻ツナ和え 849kcal 塩3.5g 蛋白31.3g 脂27.0g 炭116.2g	ブルコギチャーハン 牛肉とじゃが芋の炒め煮 930kcal 塩3.4g 蛋白19.7g 脂41.8g 炭112.0g	豚肉うなだれ丼 小松菜ともやしのナムル 825kcal 塩4.9g 蛋白21.1g 脂27.5g 炭116.1g	エビマヨ丼 フライ餃子 822kcal 塩1.7g 蛋白25.4g 脂26.1g 炭116.6g	いわしの蒲焼丼 キャベツと鶏のごま酢和え 867kcal 塩5.2g 蛋白31.8g 脂23.2g 炭126.4g	野菜チャンプルー丼 カレー春巻き 973kcal 塩4.7g 蛋白19.0g 脂41.9g 炭124.5g	
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	かき玉鶏きしめん ひじきの胡麻ツナ和え 397kcal 塩5.7g 蛋白20.8g 脂9.7g 炭56.1g	きのこベーコンの ペペロンチーノ 牛肉とじゃが芋の炒め煮 710kcal 塩3.3g 蛋白19.6g 脂33.6g 炭79.1g	チャーシュー麺 イカフライ 848kcal 塩9.4g 蛋白49.6g 脂34.9g 炭110.4g	カレーうどん 玉ねぎじゃが芋サラダ 551kcal 塩4.4g 蛋白12.4g 脂23.3g 炭79.1g	辛口メンマラーメン キャベツと鶏のごま酢和え 530kcal 塩7.8g 蛋白39.7g 脂20.8g 炭75.0g		ためきそば 南瓜のそぼろ煮 593kcal 塩7.6g 蛋白26.3g 脂9.9g 炭99.6g
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	豚肉の味噌だれ サラダバイキング 438kcal 塩1.2g 蛋白11.4g 脂11.4g 炭8.3g	たらの竜田揚げ 葱だれかけ 白滝の明太子和え 485kcal 塩4.4g 蛋白25.1g 脂22.5g 炭45.2g	チキン南蛮タルタル サラダバイキング 523kcal 塩2.4g 蛋白17.4g 脂39.5g 炭22.6g	★スペシャルメニュー★ 牛ステーキ 杏仁豆腐 玄米フレークと水菜のサラダ コーンポタージュ 708kcal 塩3.2g 蛋白29.1g 脂41.0g 炭53.1g	豚の唐揚げ玉葱ソース ひじきとメンマの中華風炒め 474kcal 塩3.2g 蛋白20.8g 脂34.2g 炭19.5g	ジャンボアジフライ エビ焼売 551kcal 塩3.9g 蛋白33.5g 脂29.2g 炭35.2g	チキンソテー 和風おろしソース 栗かぼちゃサラダ 477kcal 塩3.0g 蛋白19.1g 脂30.5g 炭29.1g
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	親子丼 サラダバイキング 811kcal 塩3.3g 蛋白35.2g 脂22.9g 炭108.8g	ハヤシライス グリーンサラダ 862kcal 塩3.8g 蛋白16.4g 脂33.6g 炭117.3g	チンジャオロース丼 サラダバイキング 770kcal 塩2.9g 蛋白29.4g 脂19.2g 炭113.8g				
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	醤油タンメン サラダバイキング 540kcal 塩10.0g 蛋白42.1g 脂26.4g 炭69.0g	ソース焼そば 肉巻揚げ 701kcal 塩2.6g 蛋白26.1g 脂29.2g 炭79.7g	けんちんそば サラダバイキング 338kcal 塩5.2g 蛋白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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

	【月】 2.11	【火】 2.12	【水】 2.13	【木】 2.14	【金】 2.15	【土】 2.16	【日】 2.17
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付 半熟卵 カニ高野豆腐煮 328kcal 塩1.9g 蛋20.1g 脂19.2g 炭17.0g	納豆 キャベツのフレーク炒め 263kcal 塩1.2g 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	とろろ もち巾着煮 442kcal 塩2.8g 蛋20.2g 脂23.1g 炭37.5g	鮭の塩焼き 300kcal 塩1.8g 蛋20.7g 脂18.9g 炭9.7g	生卵 切干大根煮 333kcal 塩2.0g 蛋15.9g 脂18.3g 炭16.2g		納豆 ビリ辛こんにゃく 258kcal 塩1.1g 蛋12.3g 脂15.7g 炭18.2g
	<b>洋定食</b> 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	ミートボール 413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	ツナコーンサラダ ゆで卵 316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	荒挽きウィンナー 262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	野菜コロッケ 247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g	
昼食	<b>昼定食</b> ご飯・小鉢・汁付 	ハンバーグデミソース キャベポンきのこ 440kcal 塩3.3g 蛋18.3g 脂18.7g 炭43.5g	蒸し鶏のおろしポン酢 揚げ茄子の煮浸し 520kcal 塩6.1g 蛋31.0g 脂26.6g 炭38.8g	五香粉香る中華とんてき ハートコロッケ 451kcal 塩4.8g 蛋19.3g 脂25.6g 炭33.5g	チキンと野菜のトマト煮 ハムサラダ 396kcal 塩1.7g 蛋26.0g 脂26.3g 炭12.9g		
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 豚のごま焼肉丼 ウィンナーの玉子炒め 1051kcal 塩35g 蛋33.8g 脂48.7g 炭110.2g	温玉牛丼 つくねと里芋煮 901kcal 塩4.7g 蛋26.9g 脂31.5g 炭121.1g	豚丼(あっさり塩味) 鶏ささ身と法蓮草の醤油和え 900kcal 塩2.3g 蛋29.5g 脂36.3g 炭104.8g	ひじきとじゃこの炒飯 ハートコロッケ 865kcal 塩3.4g 蛋23.1g 脂32.0g 炭115.8g	かき揚げ丼 豚とれんこんの炒め煮 1052kcal 塩4.5g 蛋30.3g 脂29.3g 炭157.4g	牛焼肉丼 カニボテトサラダ 817kcal 塩2.4g 蛋21.7g 脂38.3g 炭90.7g	
<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 	山菜とろろそば つくねと里芋煮 506kcal 塩9.1g 蛋22.8g 脂5.7g 炭92.2g	まろやか味噌ラーメン 鶏ささ身と法蓮草の醤油和え 478kcal 塩7.7g 蛋24.6g 脂7.6g 炭74.7g	ウィンナーのせ ミートソースパグティ ハートコロッケ 752kcal 塩3.8g 蛋25.4g 脂25.9g 炭94.9g	ジャージャー麺 豚とれんこんの炒め煮 689kcal 塩6.3g 蛋23.7g 脂23.3g 炭92.1g		野菜あんかけラーメン 豚串カツ 711kcal 塩6.8g 蛋28.9g 脂22.4g 炭95.5g	
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付 若鶏のしそ天ぷら れんこんのそぼろ煮 403kcal 塩2.7g 蛋10.5g 脂10.5g 炭29.2g	豚肉の南部焼き イカ香味フライ 492kcal 塩1.2g 蛋25.7g 脂32.1g 炭21.5g	豚カツ 半平と青梗菜の中華風炒り煮 662kcal 塩2.9g 蛋28.7g 脂46.8g 炭27.4g	揚げ鶏のカレーチリソース サラダバイキング 313kcal 塩1.9g 蛋17.7g 脂19.3g 炭15.7g	回鍋肉 春巻き 667kcal 塩2.9g 蛋14.2g 脂45.9g 炭45.3g	エビカツタルタル添え ブロッコリーとツナの炒め和え 480kcal 塩2.7g 蛋22.2g 脂30.3g 炭30.9g	チキンのバジル風味焼き じゃが芋のインド風炒め 474kcal 塩3.4g 蛋33.4g 脂24.3g 炭30.4g
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付 	牛すじカレー ビーンズサラダ 1030kcal 塩5.6g 蛋30.5g 脂37.8g 炭138.2g	白湯中華飯 半平と青梗菜の中華風炒り煮 906kcal 塩4.9g 蛋27.4g 脂32.8g 炭119.8g	他人丼 サラダバイキング 704kcal 塩2.3g 蛋20.1g 脂20.1g 炭103.2g			
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付 	焼うどん イカ香味フライ 679kcal 塩3.1g 蛋26.0g 脂31.0g 炭69.3g	玉子とじうどん 竹輪磯辺揚げ 423kcal 塩5.3g 蛋19.8g 脂10.7g 炭60.3g	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			

※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】 2.18	【火】 2.19	【水】 2.20	【木】 2.21	【金】 2.22	【土】 2.23	【日】 2.24
朝食	<b>和定食</b> ご飯・汁・(牛乳)付	あじの塩焼き 207kcal 塩0.3g 炭9.7g たんぱく質19.1g 脂9.7g	とろろ 高野豆腐の煮物 299kcal 塩2.1g たんぱく質16.7g 脂10.5g 炭34.7g	☘	☘	☘	☘	☘
	<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38.9g たんぱく質11.3g 脂12.1g	ハムポテトフライ 272kcal 塩0.9g たんぱく質10.0g 脂14.6g 炭25.0g	☘	☘	☘	☘	☘
昼食	<b>昼定食</b> ご飯・小鉢・汁付	ホタテ風味カツとエビフライ 角麩の炒め物 511kcal 塩1.6g 炭23.0g たんぱく質41.4g 脂27.0g	鶏の ガーリックペッパー焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 398kcal 塩2.4g たんぱく質23.4g 脂27.8g 炭10.6g	☘	☘	☘	☘	☘
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	豚キムチのマヨネーズ丼 キャベツとかまぼこの梅和え 856kcal 塩2.5g 炭104.8g たんぱく質19.0g 脂37.2g	高菜炒飯 法蓮草とコーンのマヨ和え 710kcal 塩3.5g たんぱく質16.1g 脂23.4g 炭104.1g	☘	☘	☘	☘	☘
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	肉うどん キャベツとかまぼこの梅和え 597kcal 塩9.4g 炭71.1g たんぱく質22.4g 脂21.8g	豚骨台湾ラーメン 法蓮草とコーンのマヨ和え 639kcal 塩8.4g たんぱく質26.6g 脂22.4g 炭70.4g	☘	☘	☘	☘	☘
夕食	<b>夕定食</b> ご飯・小鉢・汁付	鶏と大根の旨煮 サラダ バイキング 252kcal 塩1.2g 炭19.3g たんぱく質16.7g 脂16.7g	☘	☘	☘	☘	☘	
	<b>丼セット</b> 小鉢・汁付	熱々!! ピリ辛麻婆天津飯 サラダ バイキング 873kcal 塩2.9g 炭109.7g たんぱく質25.3g 脂33.9g	☘	☘	☘	☘	☘	
	<b>麺セット</b> 小鉢・ご飯付	かき玉ラーメン サラダ バイキング 644kcal 塩6.6g 炭69.3g たんぱく質36.1g 脂21.6g	☘	☘	☘	☘	☘	

※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