

【月】5.27 【火】5.28 【水】5.29 【木】5.30 【金】5.31 【土】6.1 【日】6.2

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

冷奴 とろろ	半熟卵 こんにやくのおかか煮	あじの塩焼き	納豆 半平の炒め煮	とろろ 切干大根煮		赤魚の煮付け
313kcal 塩1.6g 炭29.9g	258kcal 塩2.2g 炭17.2g	207kcal 塩0.3g 炭9.7g	282kcal 塩1.7g 炭24.5g	338kcal 塩2.3g 炭32.7g		244kcal 塩2.1g 炭14.7g
卵19.3g 脂12.8g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵15.9g 脂13.9g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵19.1g 脂9.7g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵16.2g 脂14.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵13.7g 脂13.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g		卵21.3g 脂10.4g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		●●●▲▲

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

荒挽きウィンナー	ベーコンソテー	ツナコーンサラダ ゆで卵	チキンナゲット	ミートオムレツ	カレーコロッケ	
262kcal 塩1.0g 炭10.8g	266kcal 塩1.5g 炭19.5g	316kcal 塩0.7g 炭13.2g	234kcal 塩0.6g 炭14.7g	245kcal 塩0.7g 炭14.2g	254kcal 塩0.6g 炭24.8g	
卵11.9g 脂16.7g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵10.2g 脂16.6g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵20.4g 脂19.8g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵11.8g 脂14.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵10.6g 脂15.8g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵9.4g 脂13.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	

昼定食
ご飯・小鉢・汁付

ささみの天ぷら 和風あんかけ ニラ玉炒め	牛肉としめじの甘辛炒め イカリングフライ	ポークステーキ ガーリック&オニオンソース ビーンズサラダ	鯖の竜田揚げ黒酢あん 角麩の炒め物	鶏のチーズ照焼き 南瓜とベーコンの甘煮		
459kcal 塩3.9g 炭25.2g	371kcal 塩2.5g 炭25.0g	528kcal 塩2.5g 炭26.3g	654kcal 塩3.6g 炭55.6g	407kcal 塩4.3g 炭44.7g		
卵25.9g 脂27.0g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵12.8g 脂24.3g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵23.5g 脂35.3g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵26.2g 脂46.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵31.4g 脂12.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g		
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		

昼食

丼セット
小鉢・汁付

麻婆飯 揚げ焼売	揚げ鶏の葱ソース丼 小松菜と油揚げの和え物	白湯中華飯 焼き餃子	ウィンナーのセオムライス 里芋のツナマヨ和え	エビカツ丼 鶏とブロッコリーのサラダ	鶏ときのこのトマト丼 蒸し野菜のサラダ	
923kcal 塩5.1g 炭131.1g	718kcal 塩3.9g 炭111.2g	828kcal 塩3.6g 炭118.6g	865kcal 塩3.1g 炭118.0g	948kcal 塩4.2g 炭112.4g	855kcal 塩3.3g 炭129.2g	
卵27.3g 脂29.6g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵20.2g 脂18.9g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵25.9g 脂25.5g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵29.6g 脂28.2g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵33.7g 脂38.3g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵22.2g 脂26.7g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	

麺セット
小鉢・ご飯付

月見きつねきしめん 揚げ焼売	ワンタン麺 イカリングフライ	カルボナーラ ビーンズサラダ	豚骨醤油ラーメン 里芋のツナマヨ和え	担々麺 鶏とブロッコリーのサラダ		たぬきそば 鶏と大根のコチュジャン煮
664kcal 塩8.5g 炭82.0g	517kcal 塩9.1g 炭78.5g	827kcal 塩2.5g 炭77.0g	617kcal 塩7.9g 炭77.7g	871kcal 塩9.1g 炭74.5g		574kcal 塩7.6g 炭86.8g
卵23.7g 脂25.2g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵39.3g 脂18.9g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵24.7g 脂44.5g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵44.9g 脂27.4g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵49.6g 脂52.8g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g		卵24.2g 脂14.1g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		●●●

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

熱々!ハンバーグの パピヨット サラダバイキング	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	にんにくたっぷり鶏のから揚げ キャベツチャンプルー	回鍋肉とコロッケ サラダバイキング	豚バラ肉の和風マリネ 白滝とハムの当座煮	白身魚の磯辺揚げ 蒸し茄子のお浸し	チキンカツマトソース 半平と青梗菜の中華風炒り煮
383kcal 塩2.7g 炭39.3g	442kcal 塩2.4g 炭40.1g	503kcal 塩2.4g 炭13.6g	445kcal 塩2.4g 炭35.2g	316kcal 塩2.4g 炭32.2g	360kcal 塩2.2g 炭25.3g	585kcal 塩2.8g 炭31.9g
卵16.6g 脂16.6g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵20.8g 脂22.0g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵26.8g 脂37.2g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵15.0g 脂27.4g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵14.1g 脂16.9g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵17.1g 脂20.9g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵25.6g 脂37.8g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●

夕食

丼セット
小鉢・汁付

キムチ炒飯 サラダバイキング	チーズカレー スパゲティサラダ	他人丼 すきやき風フライ	牛とろろ丼 サラダバイキング			
796kcal 塩4.5g 炭98.9g	779kcal 塩4.2g 炭96.8g	834kcal 塩2.8g 炭117.0g	745kcal 塩2.5g 炭111.2g			
卵22.0g 脂31.6g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵24.4g 脂32.5g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵23.4g 脂26.7g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵16.0g 脂22.6g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g			
●●●	●●●	●●●	●●●			

麺セット
小鉢・ご飯付

ソース焼きそば サラダバイキング	海鮮バリソバ 豚串カツ	五目塩ラーメン すきやき風フライ	のっぺいそば サラダバイキング			
485kcal 塩1.5g 炭62.3g	605kcal 塩3.0g 炭48.6g	651kcal 塩7.9g 炭78.8g	566kcal 塩5.7g 炭81.3g			
卵18.1g 脂16.4g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵21.7g 脂34.5g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵51.9g 脂27.0g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g	卵28.0g 脂14.2g 小麦1.0g 大豆1.0g 落花生0.5g 小麦1.0g			
▲●●	●●●	●●●	●●●			

※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】6.3

【火】6.4

【水】6.5

【木】6.6

【金】6.7

【土】6.8

【日】6.9

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

冷奴 とろろ	半熟卵 ちくわのきんぴら	鮭の柚庵焼き	納豆 野菜高野煮	半熟卵 厚揚げ大根煮	とろろ 半平の柳川風煮
313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g	276kcal 塩0.9g 蛋18.7g 脂17.3g 炭9.7g	298kcal 塩1.9g 蛋19.3g 脂14.9g 炭21.8g	330kcal 塩1.3g 蛋20.5g 脂20.0g 炭14.8g	272kcal 塩1.9g 蛋13.8g 脂9.4g 炭33.1g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

フランクフルト	ミートボール	フルーツヨーグルト サラダ	フライドチキン	ハムポテトフライ	ベーコンエッグ
268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	272kcal 塩0.9g 蛋10.0g 脂14.6g 炭25.0g	304kcal 塩1.3g 蛋15.2g 脂20.7g 炭13.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

昼定食
ご飯・小鉢・汁付

わさびーフ味コロッケと 沖縄産紅イモコロッケ 豚肉とれんこんの炒め物	鶏南蛮タルタルソースかけ 揚げ茄子のんにく醤油	豚肉の味噌だれ 五目ひじき	白身魚の天ぷら 明太マヨソース じゃが芋のミンチ炒め	チキンバジル キャベツメンチカツ	
594kcal 塩3.3g 蛋11.2g 脂33.2g 炭62.3g	1056kcal 塩4.3g 蛋30.6g 脂75.4g 炭38.9g	515kcal 塩3.8g 蛋23.7g 脂30.8g 炭32.5g	502kcal 塩2.5g 蛋10.1g 脂28.3g 炭36.4g	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	アジア豚丼 ビーンズマリネ	牛しぐれ煮の三色丼 もち巾着	ジャアジャア飯 じゃが芋のミンチ炒め	豚のごま焼肉丼 エビとワカメの三杯酢	鶏の照焼き山椒風味丼 小松菜と干しエビの炒め煮
880kcal 塩4.7g 蛋30.2g 脂30.2g 炭116.4g	946kcal 塩5.4g 蛋34.6g 脂30.4g 炭124.5g	1062kcal 塩5.6g 蛋31.3g 脂43.7g 炭125.6g	866kcal 塩3.6g 蛋22.7g 脂32.5g 炭125.2g	955kcal 塩3.6g 蛋35.1g 脂36.4g 炭113.4g	779kcal 塩2.6g 蛋28.8g 脂25.0g 炭103.3g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

味噌チャーシュー麺 肉巻揚げ	和風明太子スパゲティ ビーンズマリネ	山菜きつねそば もち巾着	豚骨台湾ラーメン 白菜の煮浸し	肉うどん エビとワカメの三杯酢	天ぷらうどん 牛肉大根煮
719kcal 塩10.4g 蛋50.7g 脂29.9g 炭91.6g	542kcal 塩4.4g 蛋21.6g 脂17.0g 炭71.0g	577kcal 塩8.1g 蛋19.9g 脂16.7g 炭86.3g	568kcal 塩8.8g 蛋24.9g 脂15.4g 炭79.0g	725kcal 塩8.8g 蛋36.6g 脂22.9g 炭88.1g	554kcal 塩6.5g 蛋24.8g 脂11.7g 炭86.6g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

豚肉の香草パン粉焼き サラダバイキング	たらのピカタ 南瓜のコンソメ煮	タイ風焼き鳥 サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ 厚切豚カツ 2色ソース 法蓮草とベーコンのサラダ わらび餅 かき玉汁	ポークチャップ タラモサラダ	いわしフライ&クリームコロッケ じゃが芋の三色炒め	ササミの天ぷら甘辛だれ もやしチャンプルー
356kcal 塩1.1g 蛋17.4g 脂17.4g 炭16.8g	514kcal 塩3.0g 蛋26.0g 脂33.9g 炭24.9g	367kcal 塩2.6g 蛋22.4g 脂22.4g 炭16.1g	868kcal 塩2.2g 蛋36.2g 脂42.1g 炭94.6g	531kcal 塩4.1g 蛋19.6g 脂36.3g 炭29.1g	567kcal 塩2.3g 蛋21.9g 脂33.2g 炭43.2g	484kcal 塩4.4g 蛋27.5g 脂26.1g 炭33.6g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

鶏つくね温玉丼 サラダバイキング	イカリングフライカレー ごぼうサラダ	豚とろろ丼 サラダバイキング			
768kcal 塩3.7g 蛋27.5g 脂16.2g 炭121.7g	1078kcal 塩4.5g 蛋23.6g 脂47.7g 炭131.5g	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	ソース焼きそば ごぼうサラダ	天津麺 サラダバイキング			
338kcal 塩5.2g 蛋16.0g 脂5.7g 炭54.7g	582kcal 塩2.2g 蛋18.8g 脂24.5g 炭67.3g	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
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生















	【月】6.10	【火】6.11	【水】6.12	【木】6.13	【木】6.13
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	半熟卵 角半平の炒り煮 313kcal 塩1.9g 蛋18.6g 脂17.3g 炭21.1g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	ししゃも 240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g	
	洋定食 パン・スープ・(牛乳)付 チーズ ツナコーンサラダ 335kcal 塩1.3g 蛋20.2g 脂22.0g 炭13.4g	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g	荒挽きウインナー 262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	ミートオムレツ 307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付 豚キムチ&春巻き 法蓮草オムレツ 757kcal 塩3.6g 蛋24.7g 脂59.1g 炭26.5g	揚げ鶏の旨ダレ ツナとブロッコリーの炒め和え 533kcal 塩2.6g 蛋27.4g 脂36.5g 炭21.4g	博多明太子コロッケ 京都舞鶴発祥 元祖肉じゃが風コロッケ たことキャベツの塩炒め 485kcal 塩2.5g 蛋12.0g 脂27.1g 炭47.8g	チキンの ガーリックペッパー焼き さつま芋のレモン煮 499kcal 塩3.6g 蛋21.0g 脂28.5g 炭35.3g	
	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	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	タコライス 野菜とごぼうのピリ辛和え 883kcal 塩3.4g 蛋27.2g 脂29.4g 炭121.1g	ごぼうと豚肉の玉子とじ丼 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	
	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	和風とんこつラーメン イカ香味揚げ 593kcal 塩9.2g 蛋23.4g 脂19.1g 炭76.7g	かき玉鶏きしめん 野菜とごぼうのピリ辛和え 431kcal 塩5.6g 蛋16.7g 脂12.1g 炭61.0g	鶏ときのこの トマトクリームスパゲティ 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	
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	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	豚肉のバーベキューソース サラダバイキング 452kcal 塩1.5g 蛋18.5g 脂36.4g 炭9.6g	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	食券 鶏の天ぷら 中華甘酢あん 南瓜のコンソメ煮 543kcal 塩4.1g 蛋20.8g 脂35.1g 炭33.3g
	丼セット 小鉢・汁付 そぼろ丼 サラダバイキング 679kcal 塩1.5g 蛋25.3g 脂17.0g 炭99.6g	牛すじカレー カニかまのスパサラダ 1173kcal 塩6.7g 蛋32.1g 脂49.2g 炭145.7g	牛丼 サラダバイキング 734kcal 塩3.6g 蛋15.4g 脂23.2g 炭108.8g	加理飯(カレー中華飯) 餃子フライ 871kcal 塩2.8g 蛋20.2g 脂33.0g 炭117.1g	
	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	五目あんかけバリソバ 豚串カツ 652kcal 塩3.9g 蛋21.9g 脂36.0g 炭57.1g	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	温玉味噌うどん 餃子フライ 609kcal 塩4.4g 蛋29.7g 脂22.1g 炭66.5g	

※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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落=落花生

		【金】6.14	【金】6.14	【土】6.15	【日】6.16
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	1年生 納豆 野菜炒め 211kcal 塩1.0g 蛋12.1g 脂11.1g 炭16.3g	食券 とろろ おふくろ巾着煮 349kcal 塩1.6g 蛋23.1g 脂17.7g 炭23.9g		半熟卵 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	鶏塩ラーメン アジフライ 608kcal 塩8.9g 蛋25.3g 脂28.1g 炭90.8g			ちからうどん えのきとひじきの酢の物 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 キャベポンきのこ 321kcal 塩1.9g 蛋12.6g 脂18.3g 炭17.5g		白身魚のバジル焼き 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】6.17	【火】6.18	【水】6.19	【木】6.20	【金】6.21	【土】6.22	【日】6.23	
朝食	和定食 ご飯・汁・(牛乳)付	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 卵19.3g 脂12.8g 炭29.9g	納豆 れんこんきんぴら 301kcal 塩1.3g 卵12.9g 脂15.2g 炭28.1g	半熟卵 京風がんも 407kcal 塩2.6g 卵26.2g 脂28.0g 炭30.8g	たらの西京焼き 223kcal 塩1.1g 卵25.3g 脂8.1g 炭10.8g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 卵19.3g 脂12.8g 炭29.9g		赤魚の煮付け 244kcal 塩2.1g 卵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 卵12.3g 脂18.7g 炭12.4g	フライドチキン 404kcal 塩1.8g 卵14.7g 脂24.4g 炭31.1g	ミートボール 413kcal 塩2.5g 卵18.9g 脂18.8g 炭41.7g	フルーツヨーグルト サラダ 307kcal 塩0.6g 卵11.3g 脂12.1g 炭38.9g	ベーコンソテー 266kcal 塩1.5g 卵10.2g 脂16.6g 炭19.5g	スペイン風バイクドエッグ 274kcal 塩1.2g 卵11.9g 脂16.1g 炭20.2g	
昼食	昼定食 ご飯・小鉢・汁付	豆腐ハンバーグ & つくね 茄子の揚げ浸し 344kcal 塩4.4g 卵21.0g 脂17.8g 炭22.5g	豚の唐揚げ葱ソース ニンニクの芽とベーコン炒め 578kcal 塩5.4g 卵27.3g 脂36.2g 炭32.9g	<i>*食育の日*</i> ヤンヨムチキン ひじきとメンマの中華炒め 490kcal 塩2.8g 卵22.7g 脂34.5g 炭20.6g	豚しゃぶ おろしポン酢 ウインナーの玉子炒め 399kcal 塩1.8g 卵16.7g 脂32.8g 炭7.9g	月島もんじゃ風コロッケ みちのくもち豚コロッケ ゆでキャベツの挽肉かけ 486kcal 塩1.8g 卵14.7g 脂27.9g 炭42.9g		
	丼セット 小鉢・汁付	エビ玉丼 茄子の揚げ浸し 716kcal 塩3.7g 卵32.6g 脂13.2g 炭109.4g	キムチ炒飯 大学芋 929kcal 塩4.6g 卵22.7g 脂33.4g 炭127.5g	鮭いくら風丼 鶏とこんにゃくの甘辛煮 750kcal 塩3.4g 卵34.1g 脂19.9g 炭101.5g	天津飯 キャベツと鶏のごま酢和え 819kcal 塩4.3g 卵25.2g 脂20.2g 炭127.6g	プルコギ丼 大根とオクラのサラダ 768kcal 塩2.0g 卵20.7g 脂20.3g 炭119.2g	他人丼 ほうれん草のごまよごし 744kcal 塩3.3g 卵22.7g 脂21.3g 炭108.8g	
夕食	麺セット 小鉢・ご飯付	ワンタン麺 厚揚げと野菜の炒め物 631kcal 塩10.0g 卵40.5g 脂26.2g 炭89.6g	月見きつねそば 大学芋 667kcal 塩6.4g 卵28.2g 脂14.7g 炭104.6g	じゃことキャベツの ペペロンチーノ 鶏とこんにゃくの甘辛煮 579kcal 塩5.2g 卵24.7g 脂18.7g 炭73.0g	ジャアジャア麺 キャベツと鶏のごま酢和え 614kcal 塩5.9g 卵23.4g 脂16.1g 炭90.2g	カレーうどん 大根とオクラのサラダ 423kcal 塩3.7g 卵11.6g 脂13.3g 炭70.3g	冷たい味噌ラーメン えび焼売 543kcal 塩8.5g 卵38.2g 脂18.9g 炭84.0g	
	夕定食 ご飯・小鉢・汁付	鶏の塩麹焼き サラダバイキング 221kcal 塩1.8g 卵30.8g 脂30.8g 炭9.6g	青椒肉絲と餃子 レタスコーンサラダ 449kcal 塩3.1g 卵19.9g 脂27.1g 炭30.9g	ジャンボメンチカツ サラダバイキング 458kcal 塩1.4g 卵9.9g 脂34.3g 炭27.5g	★スペシャルメニュー★ オールビーフハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ カスタードプテューゼ 501kcal 塩2.2g 卵29.7g 脂18.8g 炭45.2g	キスと野菜の天ぷら 長芋のゆずドレ和え 475kcal 塩1.8g 卵16.1g 脂25.6g 炭44.7g	ポークソテー スイートチリソース 胡瓜と豚肉の中華炒め 512kcal 塩3.0g 卵24.0g 脂32.4g 炭30.3g	鶏のマヨ味噌焼き 昆布と大豆の田舎煮 447kcal 塩3.3g 卵26.5g 脂25.5g 炭22.7g
夕食	丼セット 小鉢・汁付	ソースカツ丼 サラダバイキング 744kcal 塩2.6g 卵21.2g 脂19.6g 炭114.2g	ハヤシライス レタスコーンサラダ 882kcal 塩3.8g 卵16.7g 脂33.9g 炭121.1g	鶏ちゃん丼 サラダバイキング 748kcal 塩2.4g 卵25.1g 脂18.0g 炭115.4g				
	麺セット 小鉢・ご飯付	揚げ出しきしめん サラダバイキング 422kcal 塩6.7g 卵15.8g 脂7.8g 炭70.4g	海鮮塩焼きそば 中華チリ春巻 651kcal 塩5.2g 卵30.7g 脂21.8g 炭80.3g	野菜たっぷりラーメン サラダバイキング 509kcal 塩7.7g 卵21.5g 脂12.9g 炭73.9g				

※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】6.24

【火】6.25

【水】6.26

【木】6.27

【金】6.28

【土】6.29

【日】6.30

朝食

和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

あじの漬け焼き	納豆 キャベツのフレーク炒め	冷奴 とろろ	さごしの柚子味噌焼き	半熟卵 ツナとひじきの煮物	納豆 ピリ辛こんにゃく
293kcal 塩1.4g 蛋白19.5g 脂16.5g 炭17.5g	313kcal 塩1.6g 蛋白19.3g 脂12.8g 炭29.9g	314kcal 塩2.0g 蛋白23.8g 脂15.4g 炭23.9g	261kcal 塩1.3g 蛋白14.0g 脂14.2g 炭20.2g	351kcal 塩2.7g 蛋白19.8g 脂14.7g 炭32.8g	258kcal 塩1.1g 蛋白12.3g 脂15.7g 炭18.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

ゆで卵 ツナコーンサラダ	チキンナゲット	半熟目玉焼き	ミートボール	荒挽きウインナー	ハムエッグ
272kcal 塩0.9g 蛋白10.0g 脂14.6g 炭25.0g	234kcal 塩0.6g 蛋白11.8g 脂14.1g 炭14.7g	413kcal 塩2.5g 蛋白18.9g 脂18.8g 炭41.7g	262kcal 塩1.0g 蛋白11.9g 脂16.7g 炭10.8g	307kcal 塩0.6g 蛋白11.3g 脂12.1g 炭38.9g	333kcal 塩0.9g 蛋白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 うずら串フライ	鶏の坦々焼き ほうれん草とじゃこのお浸し	豚カツしそおろしソース 五穀きんぴら	北海道産コク旨チーズのクロック 飛騨牛クロック 半平と青梗菜の中華風炒め	チキンのピリ辛トマトソース 春雨の胡麻ドレ和え	
527kcal 塩3.2g 蛋白20.5g 脂40.1g 炭19.2g	541kcal 塩3.4g 蛋白27.5g 脂37.8g 炭19.1g	490kcal 塩1.9g 蛋白16.7g 脂32.1g 炭31.5g	441kcal 塩2.1g 蛋白22.3g 脂26.6g 炭28.8g	404kcal 塩2.0g 蛋白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	特製醤油だれ豚丼 里芋の煮っころがし	どて丼 五穀きんぴら	野菜チャンプルー丼 すき焼風フライ	ビビンバ 春雨の胡麻ドレ和え	メンチカツ丼 いんげんの胡麻ツナ和え
757kcal 塩3.6g 蛋白13.2g 脂18.9g 炭125.8g	967kcal 塩3.7g 蛋白18.8g 脂43.4g 炭118.6g	916kcal 塩4.7g 蛋白31.4g 脂32.8g 炭116.4g	760kcal 塩3.5g 蛋白26.6g 脂15.5g 炭124.0g	839kcal 塩4.4g 蛋白18.8g 脂32.7g 炭111.3g	962kcal 塩4.2g 蛋白38.2g 脂27.5g 炭127.0g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット 小鉢・ご飯付

肉盛りきしめん うずら串フライ	冷やし中華 里芋の煮っころがし	ミートソーススパゲティ 里芋のツナマヨサラダ	台湾ラーメン すき焼風フライ	えび天ぶらそば れんこんの土佐煮	冷やし坦々麺 たたき胡瓜
701kcal 塩9.6g 蛋白26.2g 脂26.2g 炭71.4g	714kcal 塩2.8g 蛋白23.3g 脂27.8g 炭94.6g	555kcal 塩3.8g 蛋白18.8g 脂14.2g 炭84.6g	659kcal 塩8.6g 蛋白21.3g 脂21.9g 炭90.3g	426kcal 塩6.5g 蛋白4.6g 脂20.4g 炭66.1g	719kcal 塩9.3g 蛋白38.5g 脂39.8g 炭76.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食 ご飯・小鉢・汁付

鶏の黒胡椒揚げ サラダバイキング	牛肉とアスパラガスの オイスター炒め 揚げたこ焼き	チキンソテー 和風おろしソース ツナとぜんまいの炒め煮	ポーク竜田ガーリックマヨソース サラダバイキング	白身魚のから揚げおろしポン酢 厚揚げの明太マヨ焼き	鶏肉の塩だれ焼き 蓮根・人参・油揚げの炒め煮	豚肉のマスタード焼き イカ団子の甘酢あん
431kcal 塩1.0g 蛋白16.5g 脂16.5g 炭29.9g	519kcal 塩2.8g 蛋白15.6g 脂35.7g 炭31.9g	347kcal 塩1.0g 蛋白17.7g 脂25.1g 炭9.8g	487kcal 塩2.4g 蛋白21.7g 脂22.1g 炭51.3g	435kcal 塩3.4g 蛋白23.6g 脂26.2g 炭24.8g	425kcal 塩3.0g 蛋白20.3g 脂32.7g 炭18.7g	473kcal 塩2.5g 蛋白17.2g 脂36.1g 炭18.5g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	

丼セット 小鉢・汁付

シーフードピラフ サラダバイキング	キーマカレー ハムサラダ	麻婆飯 春巻	鶏そぼろ三色丼 サラダバイキング		
699kcal 塩3.1g 蛋白22.8g 脂15.4g 炭110.5g	747kcal 塩3.9g 蛋白25.3g 脂29.6g 炭94.7g	511kcal 塩2.2g 蛋白15.1g 脂5.0g 炭97.1g	679kcal 塩1.5g 蛋白25.3g 脂17.0g 炭99.6g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

麺セット 小鉢・ご飯付

酸辣湯麺 サラダバイキング	焼うどん 揚げたこ焼き	五目塩ラーメン 春巻	明太とろろうどん サラダバイキング		
617kcal 塩7.4g 蛋白23.6g 脂23.6g 炭72.7g	596kcal 塩3.1g 蛋白15.4g 脂28.4g 炭65.9g	554kcal 塩6.8g 蛋白29.2g 脂11.8g 炭81.9g	293kcal 塩6.2g 蛋白1.4g 脂10.8g 炭58.4g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

※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

