



【月】7.8

【火】7.9

【水】7.10

【木】7.11

【金】7.12

【土】7.13

【日】7.14

朝食

## 和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

鮭の柚庵焼き 300kcal 塩1.2g 蛋20.7g 脂18.9g 炭9.7g	半熟卵 切干大根煮 342kcal 塩2.0g 蛋16.7g 脂18.9g 炭16.2g	冷奴 とろろ 313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	鯖の味噌煮 347kcal 塩1.1g 蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g	納豆 れんこんきんぴら 301kcal 塩1.3g 蛋12.9g 脂15.2g 炭28.1g	半熟卵 竹輪の炒り煮 340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

ミートオムレツ 245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	荒挽きウインナー 262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	ハムステーキ 244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g	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	チキンナゲット 234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	スペイン風バイクドエッグ 274kcal 塩1.2g 蛋11.9g 脂16.1g 炭20.2g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

昼食

## 昼定食 ご飯・小鉢・汁付

鶏のケチャップ炒め じゃが芋の三色炒め 356kcal 塩2.6g 蛋21.7g 脂19.1g 炭22.6g	豚の粒マスタード焼き ゴーヤチャンプル 491kcal 塩4.7g 蛋20.4g 脂41.6g 炭6.5g	照り焼きチキン プロッコリーとベーコンの マヨ炒め 459kcal 塩3.5g 蛋21.8g 脂29.3g 炭24.9g	とろたまメンチカツ ごぼうとひじきのきんぴら 325kcal 塩1.8g 蛋9.8g 脂17.9g 炭31.2g	豚と野菜のチリ炒め タラモサラダ 490kcal 塩2.0g 蛋14.5g 脂33.3g 炭36.5g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 丼セット 小鉢・汁付

夏野菜麻婆丼 もずくの酢の物 1058kcal 塩8.3g 蛋22.5g 脂37.8g 炭152.1g	豚肉のうなだれ丼 五目大豆 906kcal 塩7.5g 蛋28.3g 脂34.0g 炭114.2g	豚玉キムチ風味丼 ツナとキャベツのポン酢和え 890kcal 塩2.7g 蛋26.4g 脂37.8g 炭104.1g	カニあんかけ炒飯 コーンクリームコロッケ 755kcal 塩2.2g 蛋29.4g 脂15.5g 炭107.8g	牛丼 筍の土佐煮 780kcal 塩4.1g 蛋16.1g 脂24.8g 炭109.1g	白身魚の八宝菜丼 法蓮草とコーンのマヨ和え 747kcal 塩2.3g 蛋21.4g 脂20.8g 炭115.0g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 麺セット 小鉢・ご飯付

イカ天ぶらうどん もずくの酢の物 455kcal 塩8.8g 蛋15.6g 脂7.8g 炭76.7g	坦々麺 五目大豆 765kcal 塩9.2g 蛋44.0g 脂37.5g 炭89.1g	夏色梅おろしそば ツナとキャベツのポン酢和え 701kcal 塩7.6g 蛋25.4g 脂14.8g 炭118.0g	ウインナーと茄子の トマトソーススパゲティ コーンクリームコロッケ 777kcal 塩2.9g 蛋29.7g 脂30.2g 炭81.5g	豚しゃぶ塩ラーメン タラモサラダ 624kcal 塩7.0g 蛋27.4g 脂20.8g 炭78.2g	山菜ツナおろしそば 茄子の南蛮漬け 618kcal 塩7.3g 蛋27.3g 脂18.0g 炭85.7g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

夕食

## 夕定食 ご飯・小鉢・汁付

ジャンボハンバーグ ガーリック&オニオンソース サラダバイキング 396kcal 塩2.8g 蛋17.6g 脂17.6g 炭30.7g	揚げタラのおろしソース 南瓜のコンソメ煮 320kcal 塩3.3g 蛋20.8g 脂9.1g 炭27.4g	牛肉のスタミナ炒め エビ串団子 377kcal 塩1.9g 蛋13.1g 脂26.0g 炭19.6g	油淋鶏 サラダバイキング 396kcal 塩2.6g 蛋19.4g 脂28.7g 炭12.3g	いわしフライピリ辛サルサ 白滝とハムの当座煮 366kcal 塩2.7g 蛋17.2g 脂19.2g 炭29.9g	チキンのイタリアンマリネ いんげんとベーコンの炒め物 336kcal 塩1.9g 蛋12.1g 脂26.2g 炭12.3g	豚の梅味噌焼き 青梗菜とエビの炒め和え 352kcal 塩3.0g 蛋16.8g 脂24.3g 炭14.2g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 丼セット 小鉢・汁付

エビマヨ丼 サラダバイキング 700kcal 塩1.2g 蛋21.4g 脂19.6g 炭105.4g	キーマカレー 野菜とレタスのサラダ 772kcal 塩3.0g 蛋19.2g 脂22.7g 炭119.2g	豚の塩だれ焼肉丼 茄子とニラと挽肉の炒め物 950kcal 塩2.7g 蛋21.1g 脂38.8g 炭108.3g	他人丼 サラダバイキング 704kcal 塩2.3g 蛋20.1g 脂20.1g 炭103.2g
●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●●●●●●●

## 麺セット 小鉢・ご飯付

まろやか味噌ラーメン サラダバイキング 437kcal 塩7.0g 蛋18.2g 脂7.1g 炭71.5g	焼うどん あじフライ 638kcal 塩3.1g 蛋19.5g 脂44.0g 炭63.9g	醤油タンメン エビ串団子 654kcal 塩10.8g 蛋45.7g 脂33.4g 炭78.0g	けんちんうどん サラダバイキング 338kcal 塩5.2g 蛋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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生



【月】7.15 【火】7.16 【水】7.17 【木】7.18 【金】7.19 【土】7.20 【日】7.21

朝食

**和定食**  
ご飯・汁・(牛乳)付

とろろ 高野豆腐の煮物	半熟卵 京風がんも	納豆 キャベツのフレーク炒め	冷奴 とろろ	たらの塩麹焼き		冷奴 半平の甘辛煮
325kcal 塩2.4g 蛋18.7g 脂12.3g 炭34.9g	407kcal 塩2.6g 蛋26.2g 脂28.0g 炭30.8g	263kcal 塩1.2g 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	223kcal 塩1.1g 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g		352kcal 塩3.4g 蛋20.7g 脂13.3g 炭36.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		●●●●●

**洋定食**  
パン・スープ・(牛乳)付

荒挽きウィンナー	野菜コロッケ	フライドチキン	ベーコンソテー	フルーツヨーグルト サラダ	ハムエッグ	
262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	247kcal 塩0.8g 蛋8.7g 脂11.9g 炭26.0g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	266kcal 塩1.5g 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	333kcal 塩0.9g 蛋18.5g 脂23.5g 炭10.0g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	

昼食

**昼定食**  
ご飯・小鉢・汁付

青椒肉絲と焼き餃子 根菜サラダ	豚の唐揚げ 柚子ドレッシング 里芋の明太子和え	カレイのムニエル 夏野菜ソース ウインナーの玉子炒め	豆腐ハンバーグ & つくね 五穀きんぴら	タンダリーチキン ツナじゃが煮		
531kcal 塩4.7g 蛋20.9g 脂25.1g 炭34.3g	642kcal 塩4.5g 蛋29.5g 脂44.0g 炭30.5g	414kcal 塩2.2g 蛋25.5g 脂29.3g 炭11.3g	577kcal 塩5.9g 蛋27.8g 脂20.2g 炭71.6g	537kcal 塩2.6g 蛋43.0g 脂24.0g 炭37.0g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

**丼セット**  
小鉢・汁付

チキンガーリック丼 根菜サラダ	福建炒飯 厚揚げの生姜風味	キムチ牛丼 冬瓜のそぼろ煮	そぼろ丼 イカ香味フライ	*食育の日* ガパオライス 胡瓜とハムの炒め物	牛肉飯 焼売	
813kcal 塩4.7g 蛋24.8g 脂23.0g 炭120.5g	821kcal 塩4.4g 蛋34.6g 脂30.1g 炭98.6g	873kcal 塩4.4g 蛋20.4g 脂32.4g 炭117.7g	884kcal 塩2.2g 蛋39.2g 脂25.0g 炭118.1g	870kcal 塩4.0g 蛋36.9g 脂32.1g 炭101.6g	509kcal 塩3.5g 蛋12.0g 脂29.2g 炭31.9g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

台湾ラーメン エビミックスフライ	コーンとじうどん 厚揚げの生姜風味	冷し中華 ウインナーの玉子炒め	名古屋 あんかけスパゲティ イカ香味フライ	海老天ころうどん 胡瓜とハムの炒め物		冷麦 肉詰めいなりの煮物
608kcal 塩8.8g 蛋22.2g 脂21.4g 炭77.2g	626kcal 塩8.5g 蛋27.3g 脂21.3g 炭79.0g	703kcal 塩2.7g 蛋29.1g 脂29.4g 炭81.4g	919kcal 塩4.6g 蛋35.3g 脂42.1g 炭98.7g	459kcal 塩6.4g 蛋15.9g 脂12.5g 炭69.6g		617kcal 塩10.5g 蛋23.3g 脂16.2g 炭89.9g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		●●●●●

夕食

**夕定食**  
ご飯・小鉢・汁付

和風ポークステーキ おろしわかび添え サラダバイキング	鯖の唐揚げ きのこあん 中華チリ春巻き	味噌カツ サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ 牛ステーキ 玄米フレークサラダ コーンポタージュ プチケーキ	ポーク竜田 和風おろしソース 花野菜のジュレポン酢	白身魚の五目野菜あんかけ 大学芋	鶏の磯辺揚げ 茄子のそぼろ味噌
342kcal 塩1.7g 蛋19.0g 脂19.0g 炭8.0g	592kcal 塩3.2g 蛋17.3g 脂35.3g 炭29.0g	507kcal 塩1.9g 蛋22.7g 脂35.1g 炭20.9g	830kcal 塩3.4g 蛋36.7g 脂41.5g 炭65.7g	377kcal 塩3.3g 蛋20.0g 脂22.3g 炭21.2g	451kcal 塩2.7g 蛋23.1g 脂22.1g 炭59.9g	378kcal 塩2.7g 蛋13.3g 脂25.3g 炭24.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

**丼セット**  
小鉢・汁付

しらす丼 サラダバイキング	牛すじカレー スパゲティサラダ	ピリ辛中華飯 サラダバイキング				
580kcal 塩2.6g 蛋22.9g 脂9.1g 炭96.9g	1058kcal 塩6.2g 蛋28.4g 脂43.1g 炭134.6g	771kcal 塩2.7g 蛋16.2g 脂28.3g 炭106.0g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

肉盛りきしめん サラダバイキング	海鮮塩焼きそば 中華チリ春巻き	田舎うどん サラダバイキング				
506kcal 塩6.8g 蛋22.0g 脂16.7g 炭65.8g	636kcal 塩5.0g 蛋27.4g 脂20.8g 炭82.1g	448kcal 塩7.4g 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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生

【月】7.22

【火】7.23

【水】7.24

【木】7.25

【金】7.26

【土】7.27

【日】7.28

朝食

**和定食**  
ご飯・汁・(牛乳)付

ししゃも	半熟卵 大根と昆布の煮物	冷奴 とろろ	納豆 野菜炒め	半熟卵 竹輪とこんにゃくの炒り煮	とろろ 白菜と豚肉の塩昆布炒め
240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g	349kcal 塩1.6g 蛋23.1g 脂17.7g 炭23.9g	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g	261kcal 塩1.3g 蛋14.0g 脂14.2g 炭20.2g	340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.1g 炭28.0g	318kcal 塩1.5g 蛋11.6g 脂9.6g 炭29.1g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

**洋定食**  
パン・スープ・(牛乳)付

ゆで卵 ツナコーンサラダ	ハムポテトフライ	フランクフルト	チキンナゲット	ミートボール	ウインナースクランブルエッグ
316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	272kcal 塩0.9g 蛋10.0g 脂14.6g 炭25.0g	268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	325kcal 塩1.4g 蛋17.3g 脂20.2g 炭15.6g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

昼食

**昼定食**  
ご飯・小鉢・汁付

揚げ鶏のコチュジャンソース ニンニクの芽とベーコン炒め	牛カルビの塩だれ焼肉 イカドーナツフライ	マグロステーキカツ おろしポン酢 南瓜の煮物	鶏の鍋照り煮 じゃが芋のミンチ炒め	白身魚の香草パン粉焼き さつま芋のレモン煮
552kcal 塩3.8g 蛋28.0g 脂32.9g 炭30.4g	681kcal 塩2.5g 蛋19.4g 脂54.0g 炭25.1g	407kcal 塩2.8g 蛋18.2g 脂14.8g 炭49.3g	486kcal 塩4.3g 蛋28.4g 脂23.9g 炭36.1g	392kcal 塩1.6g 蛋31.9g 脂6.5g 炭49.3g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

**丼セット**  
小鉢・汁付

チーズドライカレー 海藻・胡瓜・しらすの三杯酢	中華あんハンバーグ丼 イカドーナツフライ	牛どて井 豚肉とれんこんの炒め物	豚肉のブルコギ丼 ミニメンチカツ	タコライス さつま芋のレモン煮	五日目炒飯 鶏の竜田揚げ
640kcal 塩3.8g 蛋24.0g 脂18.1g 炭92.2g	992kcal 塩6.2g 蛋34.7g 脂28.7g 炭145.7g	1009kcal 塩4.6g 蛋27.5g 脂42.2g 炭122.5g	855kcal 塩2.9g 蛋28.4g 脂26.4g 炭118.5g	914kcal 塩3.1g 蛋26.9g 脂24.5g 炭140.6g	908kcal 塩4.0g 蛋26.2g 脂34.6g 炭117.5g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

竹輪天そば 海藻・胡瓜・しらすの三杯酢	和風どんこつラーメン キャベツとかまぼこの梅和え	焼き肉ころうどん 南瓜の煮物	カルボナーラ ミニメンチカツ	ジャアジャア麺 キャベツの胡麻サラダ	かき玉ラーメン 豚肉と大根のカレー煮
661kcal 塩8.1g 蛋23.8g 脂19.3g 炭97.4g	436kcal 塩9.5g 蛋20.3g 脂7.2g 炭69.5g	734kcal 塩9.9g 蛋27.1g 脂32.2g 炭79.3g	877kcal 塩3.4g 蛋29.7g 脂50.2g 炭70.6g	676kcal 塩5.6g 蛋20.9g 脂23.0g 炭83.9g	880kcal 塩7.7g 蛋43.9g 脂39.4g 炭77.4g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

夕食

**夕定食**  
ご飯・小鉢・汁付

ポークチャップ サラダバイキング	鶏の西京焼き 揚げ茄子のんにく醤油	揚げ豚の香り野菜 半平と青梗菜の中華風炒り煮	焼き鯖 サラダバイキング	ミルフィーユカツ アスパラとベーコンの和風炒め	エビカツ タルタル添え ひじきとベーコン煮	若鶏のしそ天ぷら 高野豆腐の卵とじ
371kcal 塩3.7g 蛋17.3g 脂17.3g 炭16.6g	499kcal 塩5.0g 蛋20.9g 脂25.0g 炭26.0g	611kcal 塩5.1g 蛋25.9g 脂41.8g 炭31.6g	618kcal 塩3.6g 蛋31.6g 脂48.6g 炭7.8g	369kcal 塩2.0g 蛋19.2g 脂23.7g 炭19.9g	480kcal 塩3.9g 蛋22.8g 脂25.7g 炭36.5g	477kcal 塩4.3g 蛋20.6g 脂30.6g 炭29.3g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

**丼セット**  
小鉢・汁付

親子丼 サラダバイキング	ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ	焼き鳥丼 肉巻揚げ	ニラ入り豚焼肉丼 サラダバイキング
811kcal 塩3.3g 蛋35.2g 脂22.9g 炭108.8g	1006kcal 塩5.0g 蛋20.7g 脂46.2g 炭119.7g	918kcal 塩2.8g 蛋31.7g 脂33.2g 炭116.6g	950kcal 塩2.1g 蛋22.5g 脂43.8g 炭108.1g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

酸辣湯麺 サラダバイキング	バリソバ 揚げ茄子のんにく醤油	野菜たっぷり味噌ラーメン 肉巻揚げ	ソース焼きそば サラダバイキング
617kcal 塩7.4g 蛋23.6g 脂23.6g 炭72.7g	632kcal 塩4.7g 蛋18.3g 脂33.6g 炭42.3g	770kcal 塩7.7g 蛋31.9g 脂24.8g 炭102.8g	485kcal 塩1.5g 蛋18.1g 脂16.4g 炭62.3g
●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲	●●●▲▲

※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  
 ▲…微量混入の可能性がある場合

※落 = 落花生

