

【月】9.23

【火】9.24

【水】9.25

【木】9.26

【金】9.27

【土】9.28

【日】9.29

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

	鮭の塩焼き	冷奴 とろろ	納豆 野菜炒め	半熟卵 厚揚げと大根の煮物		とろろ こんにゃくのおかか煮						
	300kcal 塩1.2g 蛋白20.7g 脂18.9g 炭9.7g	313kcal 塩1.6g 蛋白19.3g 脂12.8g 炭29.9g	261kcal 塩1.3g 蛋白14.0g 脂14.2g 炭20.2g	330kcal 塩1.3g 蛋白20.5g 脂20.0g 炭14.8g		254kcal 塩2.5g 蛋白12.9g 脂8.1g 炭33.7g						
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

	棒チーズ ツナコーンサラダ	ミートボール	チキンナゲット	コーンコロッセ	ハッシュドポテト							
	335kcal 塩1.3g 蛋白20.2g 脂22.0g 炭13.4g	413kcal 塩2.5g 蛋白18.9g 脂18.8g 炭41.7g	234kcal 塩0.6g 蛋白11.8g 脂14.1g 炭14.7g	250kcal 塩0.7g 蛋白8.9g 脂12.2g 炭26.3g	259kcal 塩0.8g 蛋白8.2g 脂14.1g 炭24.7g							
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

昼食

昼定食
小鉢・ご飯・汁付

	味噌カツ ごぼうとひじきのきんぴら	茹で豚のごまだれ イカ香味フライ	白身魚の 野菜たっぷりあんかけ ハムサラダ	ササミチーズカツ ツナとぜんまいの炒め煮								
	579kcal 塩2.8g 蛋白24.5g 脂37.9g 炭31.2g	485kcal 塩3.3g 蛋白22.8g 脂28.3g 炭23.8g	376kcal 塩3.3g 蛋白31.2g 脂14.9g 炭30.2g	412kcal 塩1.5g 蛋白23.1g 脂29.0g 炭12.1g								
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

丼セット
小鉢・汁付

	高菜炒飯 ほうれん草のピーナッツ和え	鶏の照焼き丼 キャベツの浅漬け	牛丼 筍のおかか和え	豚キムチマヨネーズ丼 エビ焼売	白湯中華飯 揚げ餃子							
	701kcal 塩3.9g 蛋白18.2g 脂20.1g 炭108.8g	721kcal 塩4.6g 蛋白24.6g 脂20.5g 炭103.5g	780kcal 塩4.1g 蛋白16.1g 脂24.8g 炭109.1g	959kcal 塩2.4g 蛋白19.9g 脂44.4g 炭113.0g	974kcal 塩4.8g 蛋白25.6g 脂36.1g 炭131.3g							
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

麺セット
小鉢・ご飯付

	和風とんこつラーメン ほうれん草のピーナッツ和え	イカ天ぶらきしめん キャベツの浅漬け	ミートスパゲティ ハムサラダ	まろやか白味噌ラーメン エビ焼売		ちからうどん たたき胡瓜						
	474kcal 塩9.4g 蛋白21.9g 脂10.5g 炭71.6g	441kcal 塩7.4g 蛋白12.6g 脂5.7g 炭84.8g	547kcal 塩3.1g 蛋白22.3g 脂11.9g 炭83.9g	581kcal 塩7.9g 蛋白22.2g 脂15.0g 炭85.7g		487kcal 塩5.1g 蛋白9.9g 脂4.6g 炭102.3g						
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

	ハンバーグ シャリアピンソース レタスコーンサラダ	豚肉の生姜炒め 串カツ	鶏のから揚げおろしポン酢 ブロッコリーとベーコンの マヨ炒め	ポークステーキ ガーリック&オニオンソース サラダバイキング	カレーの揚げ煮 豚肉と人参のごまきんぴら	ポークバジルピカタ 玉葱じゃが芋サラダ	若鶏のしそ天ぷら 蒸し茄子の生姜煮					
	310kcal 塩2.2g 蛋白17.6g 脂17.6g 炭21.9g	535kcal 塩1.7g 蛋白18.3g 脂39.3g 炭24.7g	531kcal 塩5.3g 蛋白27.5g 脂36.9g 炭21.0g	467kcal 塩2.5g 蛋白19.9g 脂34.8g 炭15.2g	395kcal 塩3.8g 蛋白24.4g 脂20.8g 炭24.4g	474kcal 塩2.0g 蛋白20.0g 脂32.4g 炭22.9g	340kcal 塩2.2g 蛋白10.2g 脂24.8g 炭19.6g					
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

丼セット
小鉢・汁付

	豆腐と玉子のふわふわご飯 里芋と豚肉の煮物	チーズカレー スパゲティサラダ	アジアン豚丼 たことワカメの三杯酢	メンチカツ丼 サラダバイキング								
	763kcal 塩4.9g 蛋白22.0g 脂22.2g 炭111.6g	779kcal 塩4.2g 蛋白24.4g 脂32.5g 炭96.8g	911kcal 塩6.1g 蛋白37.6g 脂26.9g 炭121.5g	679kcal 塩3.3g 蛋白19.1g 脂11.1g 炭122.9g								
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

麺セット
小鉢・ご飯付

	山菜月見うどん 里芋と豚肉の煮物	ソース焼きそば 串カツ	醤油タンメン たことワカメの三杯酢	のっぺいそば サラダバイキング								
	585kcal 塩9.5g 蛋白11.7g 脂31.2g 炭74.4g	642kcal 塩1.7g 蛋白23.1g 脂26.8g 炭72.4g	571kcal 塩11.3g 蛋白22.4g 脂26.8g 炭71.1g	566kcal 塩5.7g 蛋白28.0g 脂14.2g 炭81.3g								
卵	別	小	麦	ト	カ	落	そ	他	キ	イ	ニ	三
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※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



【月】 9.30

【火】 10.1

【水】 10.2

【木】 10.3

【金】 10.4

【土】 10.5

【日】 10.6

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

子持ちししゃも

240kcal 塩1.1g
 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

フルーツヨーグルト
サラダ

316kcal 塩0.7g
 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

昼定食
小鉢・ご飯・汁付

豚キムチ炒め
肉巻揚げ

515kcal 塩3.2g
 蛋22.0g 脂31.1g 炭37.0g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

昼食

丼セット
小鉢・汁付

鶏そぼろ三色丼
肉巻揚げ

895kcal 塩2.6g
 蛋33.3g 脂29.8g 炭117.0g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

麺セット
小鉢・ご飯付

ちくわ天うどん
ところ天

470kcal 塩8.8g
 蛋18.4g 脂7.9g 炭80.2g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

夕食

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

344kcal 塩3.0g
 蛋17.5g 脂17.5g 炭23.3g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

丼セット
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

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

麺セット
小鉢・ご飯付

チャンポン麺
サラダバイキング

406kcal 塩4.7g
 蛋16.6g 脂7.8g 炭64.3g

卵	鶏	豚	牛	魚	大豆	小麦	米	芋	カニ	落	そば	キウイ	ごま	...
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※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