

【月】10.28 【火】10.29 【水】10.30 【木】10.31 【金】11.1 【土】11.2 【日】11.3

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

半熟卵 竹輪のきんぴら	鮭の塩麹焼き	納豆 ツナとひじきの煮物	冷奴 とろろ		子持ちししやも	冷奴 筑前煮
340kcal 塩2.3g 蛋17.6g 脂16.8g 炭27.3g	300kcal 塩1.2g 蛋20.7g 脂18.9g 炭9.7g	262kcal 塩1.2g 蛋17.1g 脂13.3g 炭20.9g	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g		240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g	399kcal 塩2.1g 蛋22.0g 脂19.8g 炭32.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

ハムステーキ	フルーツヨーグルト サラダ	チキンナゲット	ミートオムレツ	スペイン風 ベイクドエッグ		
244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g	307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	274kcal 塩1.2g 蛋11.9g 脂16.1g 炭20.2g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

昼定食
小鉢・ご飯・汁付

チキンカツおろしソース じゃが芋のミンチ炒め	ポークボルシチ フライ餃子	きのこたっぷり の ポークジンジャー 茄子の南蛮漬	鯖の竜田揚げ 黒酢あん れんこんのおかか和え			
545kcal 塩3.0g 蛋26.4g 脂35.0g 炭28.0g	745kcal 塩3.3g 蛋24.8g 脂55.4g 炭33.0g	413kcal 塩4.0g 蛋22.3g 脂25.5g 炭23.4g	553kcal 塩4.9g 蛋20.3g 脂34.8g 炭62.7g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

ブルコギ丼 エビとワカメの三杯酢	揚げ鶏の葱ソース丼 もやしと青菜のナムル	そばろ丼 もち巾着煮	オムハヤシ ビーンズサラダ	豚と高菜のあんかけ丼 蒸し鶏のおろし和え		エビ炒飯 青菜炒め
807kcal 塩3.0g 蛋29.1g 脂20.4g 炭119.6g	737kcal 塩4.1g 蛋21.0g 脂19.3g 炭112.3g	900kcal 塩1.5g 蛋34.5g 脂32.1g 炭110.8g	848kcal 塩3.6g 蛋20.1g 脂29.6g 炭119.7g	1010kcal 塩3.6g 蛋29.2g 脂43.2g 炭119.3g		717kcal 塩3.7g 蛋30.2g 脂20.2g 炭97.9g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

きつねとろろうどん エビとワカメの三杯酢	辛口メンマラーメン フライ餃子	かき揚げそば もち巾着煮	和風とんこつラーメン れんこんのおかか和え		揚げ出しうどん キャベツの塩昆布和え	
396kcal 塩9.5g 蛋20.8g 脂2.8g 炭70.4g	563kcal 塩7.1g 蛋38.7g 脂22.6g 炭79.9g	757kcal 塩5.7g 蛋27.5g 脂28.0g 炭98.3g	463kcal 塩10.2g 蛋20.1g 脂6.6g 炭78.2g		526kcal 塩7.1g 蛋18.9g 脂16.0g 炭75.0g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

煮込みハンバーグ サラダバイキング	イカフリッターチリソース 南瓜のコンソメ煮	鶏の天ぷら辛子ポン酢 サラダバイキング	エビ団子の八宝菜 春巻き	鶏のチーズ照焼き ほうれん草とベーコンの 炒め物	白身魚の 味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト	焼き肉のせ揚げ豆腐 大根のなめ草和え
383kcal 塩2.7g 蛋16.6g 脂16.6g 炭39.3g	425kcal 塩2.4g 蛋16.8g 脂15.4g 炭53.9g	324kcal 塩3.2g 蛋17.9g 脂17.5g 炭22.0g	578kcal 塩2.8g 蛋16.8g 脂45.9g 炭45.3g	465kcal 塩2.6g 蛋26.5g 脂32.6g 炭13.7g	455kcal 塩2.4g 蛋16.7g 脂34.0g 炭20.1g	424kcal 塩6.3g 蛋10.4g 脂21.6g 炭50.5g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

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 大根とじゃこのサラダ	豚丼(塩味) サラダバイキング				
796kcal 塩4.5g 蛋22.0g 脂31.6g 炭98.9g	846kcal 塩4.8g 蛋27.9g 脂39.4g 炭94.4g	908kcal 塩1.4g 蛋22.0g 脂41.4g 炭101.3g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

麺セット
小鉢・ご飯付

五目塩ラーメン サラダバイキング	ソース焼きそば 大根とじゃこのサラダ	天津麺 サラダバイキング				
513kcal 塩7.4g 蛋48.8g 脂19.7g 炭64.1g	641kcal 塩2.7g 蛋23.1g 脂29.1g 炭67.4g	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】11.4 【火】11.5 【水】11.6 【木】11.7 【金】11.8 【土】11.9 【日】11.10

朝食

和定食
ご飯・汁・(牛乳)付

とろろ 高野豆腐の煮物	鯖の漬け焼き	納豆 白滝と半平の炒め煮	生卵 野菜信田煮	冷奴 とろろ		納豆 白菜の梅肉和え
299kcal 塩2.1g 蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g	353kcal 塩1.0g 蛋22.5g 脂19.7g 炭18.5g	268kcal 塩1.4g 蛋14.2g 脂14.9g 炭20.7g	319kcal 塩1.9g 蛋19.3g 脂18.6g 炭17.0g	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂12.8g 炭29.9g		222kcal 塩1.0g 蛋12.5g 脂12.1g 炭16.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		●●●●●

洋定食
パン・スープ・(牛乳)付

	ゆで卵 ツナコーンサラダ	フライドチキン	フランクフルト	カレーコロッケ	ベーコンエッグ	
	316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	254kcal 塩0.6g 蛋9.4g 脂13.1g 炭24.8g	333kcal 塩0.9g 蛋18.5g 脂23.5g 炭10.0g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

昼定食
小鉢・ご飯・汁付

	豚の香草パン粉焼き じゃが芋のミンチ炒め	白身魚の天ぷら 明太子マヨソース にんにくの芽とベーコン炒め	味噌ヒレカツ 小松菜と干しエビの炒め煮	タンドリーチキン いんげんとベーコンの炒め物		
	492kcal 塩2.4g 蛋22.8g 脂29.8g 炭30.1g	501kcal 塩3.2g 蛋12.1g 脂26.6g 炭36.1g	606kcal 塩6.5g 蛋43.0g 脂24.9g 炭45.7g	446kcal 塩2.9g 蛋31.9g 脂26.7g 炭20.0g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

丼セット
小鉢・汁付

ごぼうと豚肉の卵とじ井 れんこんのそぼろ煮	ジャアジャア飯 キャベツとしめじの ゴマ酢和え	鶏ときのこのトマト井 水菜とレタスのサラダ	牛しぐれ煮の三色井 タコとキャベツのソース炒め	豚キムチのマヨネーズ井 揚げ焼売	シーフードピラフ ミニ野菜コロッケ	
1042kcal 塩3.8g 蛋33.9g 脂28.6g 炭135.2g	773kcal 塩3.5g 蛋18.7g 脂27.6g 炭117.9g	680kcal 塩2.9g 蛋20.8g 脂13.0g 炭117.6g	957kcal 塩5.8g 蛋34.7g 脂33.1g 炭120.3g	1051kcal 塩3.1g 蛋20.1g 脂50.4g 炭122.0g	676kcal 塩2.8g 蛋17.8g 脂12.5g 炭119.2g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	

麺セット
小鉢・ご飯付

	竹輪天きしめん キャベツとしめじの ゴマ酢和え	チャーシュー麺 水菜とレタスのサラダ	鮭とブロッコリーの クリームパスタ タコとキャベツのソース炒め	濃厚とんこつ海老そば 揚げ焼売		野菜あんかけラーメン ツナとトマトのサラダ
	440kcal 塩7.7g 蛋7.3g 脂13.8g 炭83.0g	579kcal 塩8.5g 蛋20.8g 脂22.5g 炭79.7g	833kcal 塩8.9g 蛋39.5g 脂27.8g 炭103.4g	895kcal 塩8.3g 蛋28.2g 脂48.8g 炭85.4g		647kcal 塩6.9g 蛋29.7g 脂18.6g 炭88.4g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		●●●●●

夕食

夕定食
ご飯・小鉢・汁付

たらのピカタ 白滝の明太子和え	豚肉と野菜の生姜炒め アジフライ	タイ風焼き鳥 サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ ミックスグリル わらびもち 十品目のサラダ 豚汁	アジの唐揚げおろしポン酢 鶏のカレーマヨ和え	鶏の治部煮 カニカマ卵巻天	ポークチャップ 茄子とチキンの中華サラダ
334kcal 塩2.4g 蛋22.0g 脂22.0g 炭12.1g	572kcal 塩2.2g 蛋20.2g 脂53.2g 炭27.6g	367kcal 塩2.6g 蛋22.4g 脂22.4g 炭16.1g	862kcal 塩6.1g 蛋31.1g 脂24.3g 炭128.9g	403kcal 塩3.2g 蛋23.0g 脂27.8g 炭13.6g	457kcal 塩3.2g 蛋23.5g 脂19.8g 炭44.1g	537kcal 塩4.0g 蛋24.4g 脂37.1g 炭22.8g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●▲	●●●●●▲▲	●●●●●	●●●●●

丼セット
小鉢・汁付

	イカリングフライカレー グリーンサラダ	豚ととろろ井 サラダバイキング				
	1038kcal 塩4.1g 蛋25.3g 脂42.5g 炭131.9g	706kcal 塩2.5g 蛋17.0g 脂18.0g 炭111.2g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●				

麺セット
小鉢・ご飯付

	コリアン焼きそば アジフライ	けんちんうどん サラダバイキング				
	836kcal 塩3.1g 蛋29.8g 脂47.4g 炭93.6g	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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落＝落花生



【月】11.18 【火】11.19 【水】11.20 【木】11.21 【金】11.22 【土】11.23 【日】11.24

朝食

和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

生卵 半平の甘辛煮	納豆 れんこんきんぴら	冷奴 とろろ	半熟卵 京風がんも	さごしの幽庵焼き	とろろ イカリ芋煮
342kcal 塩2.7g 炭32.8g	301kcal 塩1.3g 炭28.1g	313kcal 塩1.6g 炭29.9g	314kcal 塩2.0g 炭23.9g	289kcal 塩1.0g 炭20.3g	350kcal 塩1.4g 炭18.3g
卵19.0g 脂14.1g	蛋12.9g 脂15.2g	蛋19.3g 脂12.8g	蛋23.8g 脂15.4g	蛋19.5g 脂13.5g	蛋16.6g 脂23.3g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

ミートボール	フライドチキン	フランクフルト	コーンコロッケ	チーズ ツナコーンサラダ	ウインナースクランブルエッグ
413kcal 塩2.5g 炭41.7g	404kcal 塩1.8g 炭31.1g	268kcal 塩2.1g 炭12.4g	307kcal 塩0.6g 炭38.9g	272kcal 塩0.9g 炭25.0g	325kcal 塩1.4g 炭15.6g
蛋18.9g 脂18.8g	蛋14.7g 脂24.4g	蛋12.3g 脂18.7g	蛋11.3g 脂12.1g	蛋10.0g 脂14.6g	蛋17.3g 脂20.2g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

昼定食 小鉢・ご飯・汁付

鶏のレモンペッパー焼き アスパラベーコンの和風炒め	酢豚 茄子の煮浸し	サーモンのポテトチーズ焼き さつま芋のレモン煮	蒸し鶏のおろしポン酢 冬瓜のそぼろ煮	ポークステーキ 和風おろしソース キャベツチャンプルー
514kcal 塩3.1g 炭27.1g	623kcal 塩5.1g 炭47.1g	717kcal 塩2.7g 炭49.3g	602kcal 塩4.0g 炭26.7g	517kcal 塩3.3g 炭23.4g
蛋22.0g 脂34.2g	蛋13.3g 脂36.8g	蛋23.6g 脂46.4g	蛋25.8g 脂42.6g	蛋24.9g 脂34.3g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

昼食

丼セット 小鉢・汁付

えび玉丼 コーンポテトサラダ	鶏つくね温玉丼 じゃが芋と干しエビの あつさり煮	牛焼肉丼 中華チリ春巻き	麻婆天津飯 もやしとぜんまいのナムル	鶏そぼろ三色丼 十品目の酢の物	鶏のカレーあんかけ丼 エッグコーンサラダ
729kcal 塩2.9g 炭108.0g	737kcal 塩3.4g 炭124.5g	849kcal 塩2.4g 炭100.8g	725kcal 塩3.9g 炭119.4g	811kcal 塩3.6g 炭109.8g	796kcal 塩4.2g 炭114.1g
蛋39.0g 脂9.1g	蛋22.5g 脂13.8g	蛋20.0g 脂38.0g	蛋25.9g 脂13.2g	蛋18.4g 脂29.5g	蛋28.1g 脂23.4g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

麺セット 小鉢・ご飯付

豚辛味噌ラーメン コーンポテトサラダ	かき揚げきしめん じゃが芋と干しエビの あつさり煮	台湾ラーメン 中華チリ春巻き	じゃことキャベツの ペペロンチーノパスタ もやしとぜんまいのナムル	ワンタン麺 十品目の酢の物	たまきそば 鶏肉と大根のこちゅジャン煮
843kcal 塩39.1g 炭74.7g	532kcal 塩7.0g 炭98.1g	640kcal 塩8.7g 炭86.7g	581kcal 塩4.3g 炭75.5g	566kcal 塩10.3g 炭95.7g	574kcal 塩7.6g 炭86.8g
蛋37.5g 脂39.5g	蛋12.5g 脂9.8g	蛋20.0g 脂21.8g	蛋20.3g 脂20.7g	蛋40.3g 脂21.7g	蛋24.2g 脂14.1g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

夕定食 ご飯・小鉢・汁付

青椒肉絲と大焼売 サラダバイキング	肉あん豆腐 エビ串団子	チキン南蛮 タルタルソース サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ ジャンボエビフライ 玄米フレックサラダ プチシュー パンブキンポターージュ	白身魚の黒胡椒揚げ 高野豆腐の玉子とじ	鶏のもろ味噌焼き れんこんの土佐煮	揚げ豚の香り野菜 もち巾着
451kcal 塩3.4g 炭23.8g	416kcal 塩3.5g 炭30.9g	408kcal 塩3.3g 炭26.4g	862kcal 塩2.9g 炭68.8g	454kcal 塩4.7g 炭38.1g	286kcal 塩3.0g 炭20.3g	559kcal 塩4.1g 炭37.5g
蛋18.9g 脂18.9g	蛋13.8g 脂25.8g	蛋25.8g 脂20.9g	蛋32.3g 脂49.0g	蛋29.8g 脂19.2g	蛋31.1g 脂12.6g	蛋23.5g 脂34.7g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

夕食

丼セット 小鉢・汁付

カツ丼 サラダバイキング	牛すじカレー レタスコーンサラダ	ビーフピラフ サラダバイキング				
1007kcal 塩4.6g 炭138.0g	1026kcal 塩5.9g 炭132.5g	622kcal 塩3.0g 炭100.7g				
蛋37.1g 脂30.8g	蛋29.3g 脂40.2g	蛋13.5g 脂16.1g				
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●				

麺セット 小鉢・ご飯付

のっぺいうどん サラダバイキング	*食育の日* 亀山みそ焼うどん エビ串団子	豚肉と椎茸のとろみあんそば サラダバイキング				
460kcal 塩6.3g 炭64.1g	588kcal 塩3.2g 炭59.8g	488kcal 塩3.9g 炭55.3g				
蛋20.0g 脂12.6g	蛋15.7g 脂30.0g	蛋26.0g 脂15.6g				
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●				

※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
 ▲…微量混入の可能性のある場合

