

【月】 11.25 【火】 11.26 【水】 11.27 【木】 11.28 【金】 11.29 【土】 11.30 【日】 12.1

朝食

和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

Table for Monday and Tuesday breakfast menu: あじの塩焼き, 生卵肉詰めいなり, 納豆白滝と半平の炒め物, 冷奴とろろ, 鯖の味噌煮, 半熟卵ごぼうの炒め煮. Includes kcal and nutrient data.

洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

Table for Monday and Tuesday western breakfast menu: 荒挽ウインナー, ハムステーキ, チキンナゲット, ミートオムレツ, フルーツヨーグルトサラダ, ハムエッグ. Includes kcal and nutrient data.

昼食

昼定食 ご飯・小鉢・汁付

Table for Monday and Tuesday lunch menu: 豚と五目野菜のにんにく塩だれ炒め春巻き, 鶏の坦々焼きじゃが芋のミンチ炒め, 白身魚のコーン焼きミニ野菜コロッケ, ビーフカツデミソースごぼうとベーコンの金平, 牛肉とアスパラガスのオイスターソース炒め白身魚フライ. Includes kcal and nutrient data.

丼セット 小鉢・汁付

Table for Monday and Tuesday bowl set menu: しらす丼キャベツと鶏のごま酢和え, 玉子あんかけピラフ法連草のごまよごし, ビビンバひじきとメンマの中華炒め, ブルコギ丼ごぼうとベーコンの金平, 鶏のポン酢マヨネーズ丼南瓜のコンソメ煮, 野菜チャンプルー丼タコキムチ. Includes kcal and nutrient data.

麺セット 小鉢・ご飯付

Table for Monday and Tuesday noodle set menu: 肉きしめんキャベツと鶏のごま酢和え, 紀州梅・すだち・ゆずの塩ラーメン法連草のごまよごし, ミートソースパグティミニ野菜コロッケ, ちからうどんちくわの磯辺揚げ, 辛口メンマラーメン白身魚フライ, パイコー麺青梗菜とエビの炒め. Includes kcal and nutrient data.

夕食

夕定食 ご飯・小鉢・汁付

Table for Monday and Tuesday dinner menu: 鶏の唐揚げ白おろしソースサラダバイキング, イカフライのスイートチリソースハムサラダ, えびニラまんとう餃子プロッコリーのカニあんかけ, 鶏のしそごま天ぷらサラダバイキング, チキングラタン小海老のサラダ, カレイのパン粉焼き粒マスタードソースビーンズマリネ, ロールキャベツのポトフエビグラタンフライ. Includes kcal and nutrient data.

丼セット 小鉢・汁付

Table for Monday and Tuesday bowl set dinner menu: どて丼サラダバイキング, キーマカレーハムサラダ, チキンガーリック丼プロッコリーのカニあんかけ, アジアン豚丼サラダバイキング. Includes kcal and nutrient data.

麺セット 小鉢・ご飯付

Table for Monday and Tuesday noodle set dinner menu: 野菜いっぱいラーメンサラダバイキング, 鶏塩焼きそば揚げたこ焼き, 田舎そば揚げだし里芋, 酸辣湯麺サラダバイキング. Includes kcal and nutrient data.

※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】12.2

【火】12.3

【水】12.4

【木】12.5

【金】12.6

【土】12.7

【日】12.8

朝食

## 和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

とろろ 厚揚げ大根煮	生卵 れんこん金平	納豆 キャベツのフレーク炒め	さごしの西京焼き	半熟卵 半平の炒め煮	メバルの煮付け
326kcal 塩1.6g 蛋17.5g 脂14.2g 炭31.3g	323kcal 塩1.5g 蛋14.5g 脂17.8g 炭24.7g	263kcal 塩1.2g 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	334kcal 塩1.6g 蛋24.0g 脂16.5g 炭19.2g	313kcal 塩1.9g 蛋18.6g 脂17.3g 炭21.1g	280kcal 塩2.1g 蛋19.5g 脂10.0g 炭25.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

## 洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

フランクフルト	コーンコロッセ	フライドチキン	ツナコーンサラダ ゆで卵	ベーコンソテー	ウィンナースクランブルエッグ
268kcal 塩2.1g 蛋12.3g 脂18.7g 炭12.4g	250kcal 塩0.7g 蛋8.9g 脂12.2g 炭26.3g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	316kcal 塩0.7g 蛋20.4g 脂19.8g 炭13.2g	266kcal 塩1.5g 蛋10.2g 脂16.6g 炭19.5g	338kcal 塩1.6g 蛋17.9g 脂21.2g 炭15.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

## 昼定食 ご飯・小鉢・汁付

鶏のから揚げ さっぱり玉葱ソース にら玉炒め	赤魚と野菜の 葱塩バター焼き ひじきと大豆煮	豚しゃぶのおろしだれ ツナとブロッコリーの炒め和え	ミックスフライ ニンニクの芽と ベーコンの炒め物	チキンの香草パン粉焼き 南瓜の甘煮	
553kcal 塩3.1g 蛋23.0g 脂42.8g 炭15.0g	334kcal 塩2.6g 蛋21.2g 脂15.9g 炭27.8g	396kcal 塩3.4g 蛋15.7g 脂26.9g 炭23.3g	598kcal 塩4.7g 蛋28.8g 脂34.9g 炭39.2g	567kcal 塩3.3g 蛋31.1g 脂25.7g 炭49.3g	
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

## 丼セット 小鉢・汁付

五目マヨ炒飯 ホタテ風フライ	焼き鳥丼 ひじきと大豆煮	ピリ辛クッパ 青梗菜とハムの マスタード和え	そぼろ丼 玉ねぎじゃが芋サラダ	牛細切肉のスタミナ丼 小松菜ともやしのナムル	ごぼうと豚肉の玉子とじ丼 たらもサラダ
736kcal 塩2.8g 蛋20.9g 脂23.4g 炭105.2g	810kcal 塩3.2g 蛋33.3g 脂23.8g 炭110.8g	813kcal 塩9.2g 蛋20.2g 脂43.5g 炭109.1g	831kcal 塩2.2g 蛋27.0g 脂27.1g 炭113.8g	810kcal 塩3.8g 蛋30.6g 脂21.4g 炭117.6g	1120kcal 塩3.9g 蛋40.3g 脂42.8g 炭126.7g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

## 麺セット 小鉢・ご飯付

山菜きつねきしめん ホタテ風フライ	チャーシュー麺 イカ団子の甘酢煮	鶏南蛮そば 青梗菜とハムの マスタード和え	あんかけスパゲティ 玉ねぎじゃが芋サラダ	コーンバター塩ラーメン 小松菜ともやしのナムル	ちからうどん 豚肉と大根のカレー煮
478kcal 塩6.7g 蛋14.4g 脂11.1g 炭80.4g	670kcal 塩9.8g 蛋25.3g 脂25.6g 炭90.9g	510kcal 塩5.7g 蛋28.2g 脂10.1g 炭76.6g	933kcal 塩7.3g 蛋35.4g 脂39.0g 炭106.3g	440kcal 塩7.1g 蛋14.7g 脂7.3g 炭77.0g	665kcal 塩5.0g 蛋16.5g 脂19.3g 炭103.9g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

## 夕定食 ご飯・小鉢・汁付

豚の生姜炒め サラダバイキング	鶏の幽庵焼き マカロニサラダ	マグロステーキカツ 野菜味噌だれ サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ 厚切りとんでき 十品目のサラダ コーンポタージュ フルーツゼリー	黒酢豚 茄子とチキンの中華風サラダ	鶏の塩だれ焼き 筍の土佐煮	クリームシチュー (オレンジゼリー付) トマトサラダ
366kcal 塩1.7g 蛋17.3g 脂17.3g 炭9.1g	436kcal 塩2.1g 蛋22.1g 脂28.6g 炭19.2g	367kcal 塩3.1g 蛋17.4g 脂13.9g 炭41.9g	635kcal 塩5.3g 蛋26.2g 脂36.0g 炭49.2g	692kcal 塩3.3g 蛋19.3g 脂52.0g 炭36.1g	406kcal 塩2.3g 蛋20.7g 脂27.9g 炭8.3g	432kcal 塩2.4g 蛋15.2g 脂20.1g 炭40.5g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

## 丼セット 小鉢・汁付

鮭いくら丼 サラダバイキング	チーズカレー マカロニサラダ	豚のごま焼肉丼 サラダバイキング				
641kcal 塩2.5g 蛋27.9g 脂13.9g 炭95.2g	782kcal 塩4.3g 蛋24.5g 脂32.2g 炭98.4g	1093kcal 塩2.6g 蛋25.8g 脂58.0g 炭107.6g				
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

## 麺セット 小鉢・ご飯付

醤油タンメン サラダバイキング	ソース焼きそば 肉巻揚	天津麺 サラダバイキング				
540kcal 塩10.0g 蛋42.1g 脂26.4g 炭69.0g	701kcal 塩2.6g 蛋26.1g 脂29.2g 炭79.7g	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】12.9 【火】12.10 【水】12.11 【木】12.12 【金】12.13 【土】12.14 【日】12.15

朝食

### 和定食 ご飯・汁・(牛乳)付

子持ちししゃも	生卵 高野豆腐の煮物	納豆 野菜炒め	たららの塩麹焼き	とろろ 京風がんもの煮物		半熟卵 白菜と豚肉の塩昆布炒め
240kcal 塩1.1g 蛋16.0g 脂14.6g 炭9.9g	294kcal 塩1.8g 蛋18.9g 脂15.7g 炭18.2g	321kcal 塩1.6g 蛋18.0g 脂20.1g 炭16.8g	224kcal 塩1.5g 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g	403kcal 塩2.9g 蛋23.2g 脂22.2g 炭47.3g		276kcal 塩0.6g 蛋15.4g 脂16.1g 炭17.8g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●		●●●●●●●●●●

### 洋定食 パン・スープ・(牛乳)付

ミートボール	荒挽ウインナー	チキンナゲット	フルーツヨーグルト サラダ	カレーコロッケ	ベーコンエッグ	
413kcal 塩2.5g 蛋18.9g 脂18.8g 炭41.7g	262kcal 塩1.0g 蛋11.9g 脂16.7g 炭10.8g	234kcal 塩0.6g 蛋11.8g 脂14.1g 炭14.7g	307kcal 塩0.6g 蛋11.3g 脂12.1g 炭38.9g	254kcal 塩0.6g 蛋9.4g 脂13.1g 炭24.8g	304kcal 塩1.3g 蛋15.2g 脂20.7g 炭13.2g	
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	

昼食

### 昼定食 ご飯・小鉢・汁付

鶏のケチャップ炒め 牛肉コロッケ	あじの土佐南蛮酢 五目大豆	鶏肉の マスタードマヨ玉香草焼き ごぼうと水菜のピリ辛和え	ジャンボメンチカツ ひじきとベーコンの煮物	油淋鶏 じゃが芋のミンチ炒め		
371kcal 塩1.7g 蛋19.7g 脂21.9g 炭24.6g	410kcal 塩5.4g 蛋29.4g 脂12.9g 炭42.1g	573kcal 塩2.8g 蛋24.0g 脂42.5g 炭20.8g	574kcal 塩3.4g 蛋17.3g 脂38.3g 炭37.1g	532kcal 塩3.9g 蛋24.8g 脂35.4g 炭25.6g		
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●		

### 丼セット 小鉢・汁付

キムチ牛丼 もずく酢	鶏ちゃん丼 五目大豆	豚肉のうなだれ丼 ツナと白菜の白ポン酢和え	玉子あんかけピラフ コーンクリームコロッケ	鶏ときのこのトマト丼 カレー春巻	イカ天とじ丼 春雨の酢の物	
773kcal 塩4.7g 蛋15.9g 脂23.3g 炭117.5g	852kcal 塩3.5g 蛋31.8g 脂18.8g 炭134.3g	847kcal 塩4.8g 蛋23.3g 脂27.4g 炭119.9g	719kcal 塩1.5g 蛋23.9g 脂13.8g 炭104.8g	935kcal 塩3.5g 蛋23.5g 脂31.7g 炭135.8g	792kcal 塩1.8g 蛋29.7g 脂15.0g 炭128.5g	
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	

### 麺セット 小鉢・ご飯付

かき揚げうどん もずく酢	担担麺 キャベツチャンプル	きつねとろろきしめん ツナと白菜の白ポン酢和え	ウインナーとキャベツの トマトソーススパゲティ コーンクリームコロッケ	まろやか味噌ラーメン カレー春巻		唐揚げラーメン 小松菜の七味和え
469kcal 塩7.4g 蛋10.8g 脂11.4g 炭78.6g	838kcal 塩8.9g 蛋45.9g 脂48.8g 炭79.5g	439kcal 塩8.9g 蛋14.7g 脂5.1g 炭84.8g	845kcal 塩5.0g 蛋28.8g 脂35.2g 炭95.7g	704kcal 塩7.6g 蛋21.6g 脂25.9g 炭92.4g		530kcal 塩6.8g 蛋23.8g 脂13.1g 炭75.3g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●		●●●●●●●●●●

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	豚の四川風炒め 白身魚フライ	焼き鯖 たたき胡瓜	豚の葱あんかけ サラダバイキング	サーモンフライ タルタルソース ハムサラダ	豚肉の梅味噌焼き 茄子のそぼろかけ	ミートポテトグラタン かぶのマリネ
358kcal 塩4.6g 蛋19.6g 脂19.6g 炭42.2g	397kcal 塩1.9g 蛋17.3g 脂22.8g 炭18.2g	676kcal 塩4.8g 蛋32.8g 脂51.7g 炭14.3g	353kcal 塩2.8g 蛋16.1g 脂22.2g 炭19.7g	345kcal 塩1.9g 蛋22.7g 脂17.3g 炭34.4g	357kcal 塩3.0g 蛋19.6g 脂20.6g 炭21.2g	275kcal 塩2.1g 蛋7.7g 脂9.2g 炭42.0g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

### 丼セット 小鉢・汁付

鶏と小松菜のピリ辛丼 サラダバイキング	ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ	温玉つくね丼 フライ餃子	麻婆飯 サラダバイキング			
681kcal 塩1.5g 蛋22.2g 脂17.5g 炭101.8g	1006kcal 塩5.0g 蛋20.7g 脂46.2g 炭119.7g	889kcal 塩4.2g 蛋31.2g 脂22.7g 炭132.9g	687kcal 塩3.5g 蛋23.1g 脂15.7g 炭107.9g			
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●			

### 麺セット 小鉢・ご飯付

野菜炒めラーメン サラダバイキング	焼きうどん 白身魚フライ	バリソバ フライ餃子	田舎そば サラダバイキング			
554kcal 塩6.6g 蛋23.9g 脂12.0g 炭85.4g	617kcal 塩2.6g 蛋16.2g 脂29.4g 炭55.8g	570kcal 塩3.3g 蛋20.7g 脂30.6g 炭49.7g	554kcal 塩6.8g 蛋29.2g 脂11.8g 炭81.9g			
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●			

※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  
 ▲…微量混入の可能性のある場合

※落 = 落花生

【月】12.16 【火】12.17 【水】12.18 【木】12.19 【金】12.20 【土】12.21 【日】12.22

朝食

**和定食**  
ご飯・汁・(牛乳)付

半熟卵 半平の甘辛煮	納豆 白滝とハムの当座煮	あじの漬け焼き	とろろ 肉詰めいなり	生卵 竹輪の金平		
351kcal 塩2.7g 蛋19.9g 脂14.7g 炭32.8g	270kcal 塩1.4g 蛋13.9g 脂15.0g 炭20.5g	227kcal 塩0.8g 蛋19.5g 脂9.8g 炭13.9g	345kcal 塩1.8g 蛋22.5g 脂18.8g 炭37.2g	331kcal 塩2.3g 蛋16.8g 脂16.2g 炭27.3g		
●●●●●▲●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

**洋定食**  
パン・スープ・(牛乳)付

ハムステーキ	フライドチキン	チーズ ツナコーンサラダ	ミートオムレツ	ハムポテトフライ		
244kcal 塩1.6g 蛋13.4g 脂15.2g 炭13.2g	404kcal 塩1.8g 蛋14.7g 脂24.4g 炭31.1g	335kcal 塩1.3g 蛋20.2g 脂22.0g 炭13.4g	245kcal 塩0.7g 蛋10.6g 脂15.8g 炭14.2g	272kcal 塩0.9g 蛋10.0g 脂14.6g 炭25.0g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

昼食

**昼定食**  
ご飯・小鉢・汁付

チキンのバジル焼き ごぼうとベーコンの金平	ミルフィーユカツ 揚げ茄子のんにく醤油	豆腐ハンバーグの 麻婆ソース 芋々サイコロサラダ	カレイのムニエル きのこクリームソース さつま芋のレモン煮	タッカルビ ツナじゃが煮		
432kcal 塩3.1g 蛋23.8g 脂28.1g 炭17.9g	421kcal 塩2.9g 蛋15.4g 脂22.6g 炭18.7g	437kcal 塩3.1g 蛋15.3g 脂23.7g 炭40.7g	409kcal 塩2.1g 蛋20.7g 脂19.3g 炭38.8g	676kcal 塩4.1g 蛋39.4g 脂30.3g 炭55.9g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

**丼セット**  
小鉢・汁付

カニあんかけ炒飯 いんげんの胡麻ツナ和え	鶏そぼろ三色丼 十品目の酢の物	豚とろろ丼 ハムカツ	*養育の日* 味噌カツ丼 半平と青梗菜の中華風炒め	かき揚げ丼 アスパラベーコン炒め		
675kcal 塩2.6g 蛋24.4g 脂15.9g 炭102.5g	770kcal 塩3.1g 蛋31.1g 脂19.5g 炭110.1g	853kcal 塩3.9g 蛋25.2g 脂28.6g 炭115.8g	1015kcal 塩5.2g 蛋32.6g 脂33.3g 炭140.4g	804kcal 塩3.2g 蛋17.4g 脂24.4g 炭123.1g		
●●●●●▲●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

肉そば いんげんの胡麻ツナ和え	和風とんこつラーメン 十品目の酢の物	カルボナーラ ハムカツ	台湾ラーメン 半平と青梗菜の中華風炒め	カレーうどん アスパラベーコン炒め		
734kcal 塩8.6g 蛋33.0g 脂25.4g 炭88.6g	486kcal 塩10.1g 蛋23.0g 脂9.0g 炭74.0g	913kcal 塩3.9g 蛋29.3g 脂54.6g 炭70.5g	662kcal 塩9.7g 蛋24.6g 脂25.0g 炭79.9g	531kcal 塩4.7g 蛋16.1g 脂23.8g 炭69.9g		
●●●●●▲●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

夕食

**夕定食**  
ご飯・小鉢・汁付

和風ポークステーキ おろしわさび添え サラダバイキング	青椒肉絲と大餃子 青菜のナムル	豚の唐揚げ 山賊ソース サラダバイキング	★スペシャルメニュー★ 牛ステーキ グリーンサラダ 杏仁豆腐 コーンポタージュ		
340kcal 塩2.5g 蛋16.3g 脂16.3g 炭14.1g	457kcal 塩4.0g 蛋20.1g 脂28.9g 炭28.2g	394kcal 塩2.3g 蛋19.1g 脂29.4g 炭10.0g	660kcal 塩2.9g 蛋28.3g 脂40.7g 炭42.6g		
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●		

**丼セット**  
小鉢・汁付

白湯中華飯 サラダバイキング	牛すじカレー レタスコーンサラダ	牛焼肉丼 サラダバイキング			
738kcal 塩3.2g 蛋21.4g 脂22.2g 炭108.1g	1001kcal 塩5.6g 蛋27.9g 脂37.7g 炭133.6g	703kcal 塩1.7g 蛋18.6g 脂30.6g 炭82.3g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●			

**麺セット**  
小鉢・ご飯付

豚骨キムチラーメン サラダバイキング	台湾焼きそば エビ串団子	ちゃんぽん麺 サラダバイキング			
508kcal 塩6.0g 蛋35.0g 脂24.4g 炭66.5g	786kcal 塩3.2g 蛋26.0g 脂33.4g 炭89.5g	406kcal 塩4.7g 蛋16.6g 脂7.8g 炭64.3g			
●●●●●	●●●●●	●●●●●			

※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 ※落=落花生  
 ▲…微量混入の可能性のある場合