

**【月】 10.26 【火】 10.27 【水】 10.28 【木】 10.29 【金】 10.30 【土】 10.31 【日】 11.1**

朝食	朝定食	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	半熟卵 こんにゃくのおかか煮	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	313kcal 塩1.6g 蛋19.3g 脂13.9g 炭29.9g	258kcal 塩2.2g 蛋15.9g 脂13.9g 炭17.2g	349kcal 塩1.4g 蛋17.4g 脂17.2g 炭30.3g
●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	
昼食	昼定食	チキンカツおろしソース じゃが芋のミンチ炒め	照り焼きチキン ブロッコリーの ベーコンマヨ炒め	きのこの ポークジンジャー 茄子の南蛮漬け	鯖の竜田揚げ 黒酢あん れんこんのおかか和え	豚と高菜のあんかけ丼 蒸し鶏のおろし和え	揚げ出しうどん キャベツの塩昆布和え	牛焼肉丼 キーマカレー春巻
		545kcal 塩3.0g 蛋26.4g 脂35.0g 炭28.0g	459kcal 塩3.5g 蛋21.8g 脂29.3g 炭24.9g	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	553kcal 塩4.9g 蛋20.3g 脂43.2g 炭62.7g	526kcal 塩7.1g 蛋18.9g 脂16.0g 炭75.0g	970kcal 塩2.3g 蛋22.0g 脂49.4g 炭103.2g
●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	
夕食	夕定食	四日市とんてき ポテトサラダ	チーズカレー 大根とじゃこのサラダ	鶏の天ぷら辛子ボン酢 マカロニサラダ	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	照焼きつくねハンバーグ 大根のなめ茸和え
		577kcal 塩4.0g 蛋27.8g 脂27.8g 炭23.6g	846kcal 塩4.8g 蛋27.9g 脂39.4g 炭94.4g	416kcal 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	578kcal 塩2.8g 蛋16.8g 脂13.4g 炭45.3g	455kcal 塩2.4g 蛋16.7g 脂34.0g 炭20.1g	460kcal 塩7.7g 蛋18.7g 脂19.0g 炭60.1g
●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	

※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



**【月】11.2 【火】11.3 【水】11.4 【木】11.5 【金】11.6 【土】11.7 【日】11.8**

朝食

**朝定食**

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	赤魚の煮付け	納豆 白菜の梅肉和え
299kcal 塩2.1g	353kcal 塩1.0g	268kcal 塩1.4g	279kcal 塩1.7g	263kcal 塩0.9g	244kcal 塩2.1g	222kcal 塩1.0g
蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g	蛋22.5g 脂19.7g 炭18.5g	蛋14.2g 脂14.9g 炭20.7g	蛋14.1g 脂11.0g 炭29.4g	蛋14.7g 脂10.2g 炭27.5g	蛋21.3g 脂10.4g 炭14.7g	蛋12.5g 脂12.1g 炭16.7g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

昼食

**昼定食**

ごぼうと豚肉の卵とじ 蓮根のそぼろ煮	かきしめん キャベツとしめじのごま酢和え	白身魚の天ぷら マヨソース にんにくの芽とベーコン炒め	ヒレカツ 小松菜と干しエビの炒め煮	牛どて井 もやしとぜんまいのナムル	シーフードピラフ ミニ野菜コロッケ	野菜あんかけラーメン ツナとトマトのサラダ
1042kcal 塩3.8g	472kcal 塩5.1g	523kcal 塩3.5g	361kcal 塩1.9g	885kcal 塩3.9g	676kcal 塩2.8g	587kcal 塩9.6g
蛋33.9g 脂28.6g 炭135.2g	蛋10.1g 脂3.3g 炭101.8g	蛋30.1g 脂33.9g 炭52.4g	蛋31.4g 脂18.4g 炭15.7g	蛋24.4g 脂31.5g 炭118.1g	蛋17.8g 脂12.5g 炭119.2g	蛋32.1g 脂31.0g 炭65.9g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

夕食

**夕定食**

いわしフライ タルタルソース さつま芋のレモン煮	牛肉と野菜の生姜炒め 串カツ	タイ風焼き鳥 パリパリ春巻	ジャンボソーセージ入り ブラウンチュー コーンポタージュ グリーンサラダ スイートポテト	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
469kcal 塩2.0g	558kcal 塩1.7g	500kcal 塩2.9g	494kcal 塩2.6g	486kcal 塩2.7g	490kcal 塩3.5g	537kcal 塩4.0g
蛋15.7g 脂15.7g 炭57.3g	蛋16.9g 脂45.5g 炭15.7g	蛋25.6g 脂32.0g 炭23.8g	蛋14.8g 脂29.1g 炭44.6g	蛋27.0g 脂29.7g 炭27.9g	蛋22.2g 脂19.5g 炭53.9g	蛋24.4g 脂37.1g 炭22.8g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

※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】 11.9 【火】 11.10 【水】 11.11 【木】 11.12 【金】 11.13 【土】 11.14 【日】 11.15**

朝食

**朝定食**

半熟卵 ひじきの煮物	とろろ 厚揚げ大根煮	納豆 野菜炒め	たらの西京焼き	冷奴 とろろ	半熟卵 豚肉と白菜の塩昆布炒め	納豆 ピリ辛こんにゃく
291kcal 塩1.1g	326kcal 塩1.6g	261kcal 塩1.3g	183kcal 塩0.9g	263kcal 塩0.9g	307kcal 塩0.8g	258kcal 塩1.1g
蛋16.9g 脂17.0g 炭17.0g	蛋17.5g 脂14.2g 炭31.3g	蛋14.0g 脂14.2g 炭20.2g	蛋20.1g 脂0.5g 炭23.2g	蛋14.7g 脂10.2g 炭27.5g	蛋17.8g 脂19.3g 炭14.4g	蛋12.3g 脂15.7g 炭18.2g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●


昼食

**昼定食**

マゴロカツ丼 牛そぼろともやしのナムル	チキン竜田揚げ 柚子ドレッシング ブロッコリーとツナの炒め和え	豚肉のパーベキューソース じゃが芋の三色炒め	鶏の山賊焼き 五目ひじき	エビカツ オーロラソース 水菜とごぼうのピリ辛和え	天井 長芋の柚子ドレ和え	カレーうどん 十品目の酢の物
776kcal 塩5.0g	501kcal 塩1.4g	588kcal 塩2.8g	461kcal 塩2.9g	466kcal 塩2.8g	718kcal 塩2.5g	490kcal 塩5.3g
蛋22.1g 脂19.5g 炭122.3g	蛋26.6g 脂37.4g 炭12.6g	蛋23.9g 脂43.1g 炭22.9g	蛋24.9g 脂28.0g 炭23.3g	蛋16.8g 脂26.8g 炭39.5g	蛋19.7g 脂11.7g 炭127.4g	蛋16.5g 脂15.7g 炭75.4g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

夕食

**夕定食**

鶏のおろしがけ きんぴらごぼう	東京すた丼カレー スパゲティサラダ 	おでん 棒棒鶏サラダ	豚の唐揚げ 葱ソース もやしチャンプルー	豚肉のジャーマン焼き 茹でキャベツの挽肉かけ	チキンのベーコンマヨ焼き ナスの味噌田楽	鯖のコチュジャン煮 里芋の明太子和え
407kcal 塩3.7g	982kcal 塩4.4g	506kcal 塩5.1g	569kcal 塩4.1g	681kcal 塩3.2g	475kcal 塩3.4g	496kcal 塩2.9g
蛋20.9g 脂20.9g 炭34.6g	蛋22.1g 脂42.8g 炭120.4g	蛋38.7g 脂22.8g 炭36.0g	蛋27.5g 脂42.9g 炭14.8g	蛋28.7g 脂48.7g 炭29.3g	蛋22.2g 脂28.2g 炭26.5g	蛋24.5g 脂34.3g 炭18.5g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●

※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 ※落=落花生  
 ▲…微量混入の可能性がある場合



**【月】 11.16 【火】 11.17 【水】 11.18 【木】 11.19 【金】 11.20 【土】 11.21 【日】 11.22**

朝食	朝定食	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	納豆 ツナとひじきの煮物	とろろ 豚里辛煮
		342kcal 塩2.7g 蛋19.0g 脂14.1g 炭32.8g	301kcal 塩1.3g 蛋12.9g 脂15.2g 炭28.1g	263kcal 塩0.9g 蛋14.7g 脂10.2g 炭27.5g	367kcal 塩2.4g 蛋21.0g 脂20.4g 炭43.2g	289kcal 塩1.0g 蛋19.5g 脂13.5g 炭20.3g	262kcal 塩1.2g 蛋17.1g 脂13.3g 炭20.9g	395kcal 塩1.9g 蛋15.4g 脂20.6g 炭35.8g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	
昼食	昼定食	チキンカツトマトソース アスパラベーコンの和風炒め	酢豚 茄子の煮浸し	鶏のレモンペッパー焼き 冬瓜のそぼろ煮	*食育の日* 群馬 鶏めし風 揚げ焼売	ポークステーキ 和風おろしソース 白滝たっぷり肉じゃが	鶏のカレーあんかけ丼 エッグコーンサラダ	かき揚げそば 鶏肉と大根のコチュジャン煮
		549kcal 塩2.1g 蛋25.0g 脂37.8g 炭25.2g	595kcal 塩5.3g 蛋13.8g 脂36.8g 炭48.2g	521kcal 塩2.9g 蛋21.6g 脂32.8g 炭31.0g	951kcal 塩5.1g 蛋37.9g 脂28.1g 炭131.3g	510kcal 塩4.2g 蛋22.6g 脂27.9g 炭37.9g	745kcal 塩4.6g 蛋26.2g 脂17.6g 炭116.3g	693kcal 塩7.5g 蛋24.7g 脂21.8g 炭98.8g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	
夕食	夕定食	青椒肉絲&大焼売 コーンポテトサラダ	牛すじカレー レタスコーンサラダ	ポーク南蛮タルタルソース ビーンズサラダ	ジャンボエビフライ 玄米フレークサラダ ブチシュー パンブキンポタージュ	白身魚の黒胡椒揚げ 高野豆腐の玉子とじ	豚肉のソース炒め 蓮根の土佐煮	揚げ豚の香り野菜 もち巾着
		611kcal 塩4.4g 蛋28.8g 脂28.8g 炭35.0g	1001kcal 塩5.6g 蛋27.9g 脂37.7g 炭133.6g	584kcal 塩2.4g 蛋21.0g 脂40.0g 炭33.7g	676kcal 塩2.4g 蛋28.3g 脂37.3g 炭56.6g	454kcal 塩4.7g 蛋29.8g 脂19.2g 炭38.1g	395kcal 塩3.7g 蛋9.7g 脂32.3g 炭23.4g	664kcal 塩5.5g 蛋29.1g 脂46.3g 炭31.1g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	

※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】 11.23 【火】 11.24 【水】 11.25 【木】 11.26 【金】 11.27 【土】 11.28 【日】 11.29**

朝食

**朝定食**

メニュー	アジの塩焼き	生卵 肉詰めいなり	納豆 白滝と半平の炒め物	冷奴 とろろ	鯖の西京焼き	納豆 ツナと白菜の煮浸し	半熟卵 ごぼうの炒め煮													
207kcal	塩0.3g	431kcal	塩3.5g	223kcal	塩0.7g	347kcal	塩1.1g	293kcal	塩1.9g											
蛋19.1g	脂9.7g	炭9.7g	蛋21.5g	脂23.2g	炭29.9g	蛋14.2g	脂14.9g	炭20.7g	蛋9.5g	脂2.6g	炭39.9g	蛋9.5g	脂20.2g	炭39.9g	蛋23.2g	脂20.2g	炭15.6g	蛋15.1g	脂14.8g	炭23.2g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

昼食

**昼定食**

メニュー	牛丼 キャベツと鶏のごま酢和え	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きんぴら	秩父 豚味噌井風 南瓜のコンソメ煮	野菜チャンプルー井 春雨の酢の物	パイコー麺 青梗菜とエビの炒め													
823kcal	塩4.8g	509kcal	塩3.0g	527kcal	塩2.6g	553kcal	塩4.9g	504kcal	塩2.5g	769kcal	塩4.5g	747kcal	塩6.4g							
蛋20.4g	脂27.9g	炭115.1g	蛋26.9g	脂33.9g	炭20.7g	蛋18.8g	脂28.3g	炭35.0g	蛋20.3g	脂34.8g	炭62.7g	蛋16.6g	脂41.5g	炭36.7g	蛋16.0g	脂23.2g	炭119.1g	蛋30.7g	脂33.5g	炭75.6g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

夕食

**夕定食**

メニュー	鶏の唐揚げ 焼肉ソース 玉ねぎ・じゃがいもサラダ	とろっと卵のポークカレー ハムサラダ	エビニラまん和餃子 ブロッコリーのカニあんかけ	鶏のしそごま天ぷら 山菜切干大根煮	チキンバジル フランクフルトのカレー炒め	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													
525kcal	塩2.7g	906kcal	塩3.5g	440kcal	塩0.2g	578kcal	塩2.8g	556kcal	塩2.9g	320kcal	塩1.0g	346kcal	塩2.9g							
蛋23.4g	脂23.4g	炭19.2g	蛋21.2g	脂35.9g	炭119.2g	蛋2.3g	脂2.8g	炭4.0g	蛋16.8g	脂45.9g	炭45.3g	蛋23.1g	脂27.4g	炭41.2g	蛋34.4g	脂6.8g	炭28.3g	蛋13.1g	脂19.2g	炭29.6g
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

※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



**【月】 11.30 【火】 12.1 【水】 12.2 【木】 12.3 【金】 12.4 【土】 12.5 【日】 12.6**

朝食	朝定食	とろろ 厚揚げ大根煮	☘	☘	☘	☘	☘	☘
		326kcal 塩1.6g 蛋17.5g 脂14.2g 炭31.3g						
昼食 <td rowspan="2">昼定食</td> <th>鶏の唐揚げ 葱ソース にら玉炒め</th> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td>	昼定食	鶏の唐揚げ 葱ソース にら玉炒め	☘	☘	☘	☘	☘	☘
		479kcal 塩2.6g 蛋32.9g 脂35.8g 炭14.9g						
夕食 <td rowspan="2">夕定食</td> <th>豚の生姜炒め えび串団子</th> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td> <td>☘</td>	夕定食	豚の生姜炒め えび串団子	☘	☘	☘	☘	☘	☘
		492kcal 塩2.3g 蛋16.9g 脂16.9g 炭23.6g						

※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

