



# WEEKLY MENU

	【月】 5.2	【火】 5.3	【水】 5.4	【木】 5.5	【金】 5.6	【土】 5.7	【日】 5.8
朝定食	ごはん 納豆 さつまいもの肉そぼろ 味噌汁 牛乳	ごはん ツナとキャベツの甘酢炒め 味噌汁 牛乳	ごはん 角半平とレンコンの炒り煮 味噌汁 牛乳	ごはん 厚揚げなめこあんかけ 味噌汁 ジュース	ごはん ミートオムレツ いんげんとツナのごま和え 味噌汁 牛乳	ごはん 冷奴 竹輪とこんにゃくの炒り煮 味噌汁 牛乳	ごはん とろろ 高野豆腐のそぼろかけ 味噌汁 牛乳
	733kcal 蛋22.1g 脂12.9g 炭124.8g 塩2.4g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	726kcal 蛋21.6g 脂16.0g 炭120.4g 塩3.4g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	683kcal 蛋18.1g 脂13.1g 炭119.7g 塩2.2g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	582kcal 蛋17.3g 脂9.5g 炭102.7g 塩2.1g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	675kcal 蛋21.8g 脂13.8g 炭112.0g 塩2.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	716kcal 蛋20.3g 脂12.7g 炭126.1g 塩3.4g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	696kcal 蛋22.4g 脂13.7g 炭116.2g 塩2.9g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
昼定食	ごはん 鶏すき煮 白菜とツナの炒め物 コールスローサラダ 味噌汁	カレーうどん 小松菜の胡麻和え	ジャージャー飯 山菜と切干大根のナムル 中華スープ	野菜ミートソースパスタ 南瓜コロッケ コンソメスープ	ごはん チキンジンジャーステーキ 豆苗もやし炒め コールスローサラダ 味噌汁	豚丼 スナッペンとうのサラダ 味噌汁	きつねきしめん キャベツと鶏の辛子和え
	780kcal 蛋32.4g 脂15.7g 炭124.6g 塩4.2g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	529kcal 蛋18.5g 脂14.1g 炭83.6g 塩6.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	790kcal 蛋27.2g 脂22.1g 炭121.3g 塩4.8g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	729kcal 蛋19.9g 脂20.9g 炭113.9g 塩4.5g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	792kcal 蛋32.9g 脂21.8g 炭113.7g 塩4.5g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	883kcal 蛋24.9g 脂30.9g 炭125.6g 塩4.4g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	425kcal 蛋16.3g 脂8.6g 炭71.0g 塩7.3g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
夕定食	ごはん 豚キムチ炒め コールスローサラダ 中華スープ	ごはん 豚バラと大根の炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん いかフライとエビミックスフライ コールスローサラダ けんちん汁	ごはん 回鍋肉 中華子り春巻き 中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ和風きのこソース ブロッコリーペペロンチーノ コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚(ホキ)の胡麻衣揚げ 角麩と里芋・人参の炊き合わせ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 切り昆布と豚肉の炒め物 南瓜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
	782kcal 蛋19.4g 脂27.4g 炭111.8g 塩5.3g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	800kcal 蛋21.4g 脂27.3g 炭115.8g 塩3.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	792kcal 蛋23.3g 脂18.0g 炭129.1g 塩3.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	938kcal 蛋21.8g 脂36.5g 炭128.4g 塩4.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	783kcal 蛋19.3g 脂25.1g 炭117.3g 塩3.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	802kcal 蛋29.8g 脂18.2g 炭126.5g 塩3.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	927kcal 蛋24.7g 脂34.3g 炭133.3g 塩5.8g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 5. 9	【火】 5. 10	【水】 5. 11	【木】 5. 12	【金】 5. 13	【土】 5. 14	【日】 5. 15
朝定食	ごはん 冷奴 ごぼうとひじきの金平 味噌汁 牛乳	ごはん あじの塩焼き 味噌汁 牛乳	ごはん とろろ 厚揚げと野菜の含め煮 味噌汁 牛乳	ごはん 半熟卵 ツナじゃが炒め 味噌汁 ジュース	ごはん 納豆 半平の甘酢炒め 味噌汁 牛乳	ごはん 昆布と枝豆の煮物 味噌汁 牛乳	ごはん ツナスクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳
	724kcal 蛋20.2g 脂15.0g 炭124.3g 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	647kcal 蛋26.6g 脂11.5g 炭106.4g 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	754kcal 蛋23.6g 脂18.9g 炭118.6g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	629kcal 蛋20.7g 脂11.5g 炭105.4g 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	709kcal 蛋22.8g 脂14.8g 炭114.1g 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	713kcal 蛋22.6g 脂15.5g 炭117.9g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	682kcal 蛋17.4g 脂11.7g 炭109.4g 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
昼定食	鶏ごぼうの甘辛丼 竹の子の土佐煮 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とブロッコリーの煮物 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん ポークソテー 山賊ソース もやしチャンプルー コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉と茄子のさっぱり煮 五色きんぴら コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 豚と生揚げと小松菜の炒め煮 竹輪の蒲焼き コールスローサラダ 味噌汁	和風かき玉ラーメン 青菜炒め	三色そぼろ丼 白菜ごま和え 味噌汁
	771kcal 蛋28.1g 脂26.3g 炭104.8g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	1036kcal 蛋36.7g 脂40.6g 炭129.2g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	853kcal 蛋30.9g 脂25.4g 炭119.4g 塩4.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	938kcal 蛋31.9g 脂30.2g 炭128.6g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	790kcal 蛋23.4g 脂20.7g 炭124.4g 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	408kcal 蛋18.9g 脂7.2g 炭68.4g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	695kcal 蛋26.8g 脂17.5g 炭103.7g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
夕定食	ごはん 豚肉とじゃが芋のカレー 炒め ロールキャベツ コールスローサラダ コンソメスープ	ハッシュドポーク ツナコーンサラダ コンソメスープ	ごはん 酢鶏 小松菜の中華風煮出し コールスローサラダ 中華スープ	ごはん ビーフカツ インゲンソテー 玄米フレークと野菜のサラダ コーヒーゼリー コーンポタージュ 	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め コールスローサラダ 味噌汁	ごはん チキンブラウンシチュー ポテトサラダ	ごはん 春雨の中華風炒め 焼き餃子 中華スープ
	749kcal 蛋18.2g 脂21.1g 炭120.0g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	834kcal 蛋27.8g 脂22.0g 炭126.4g 塩5.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	1006kcal 蛋32.8g 脂35.5g 炭136.9g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	931kcal 蛋24.3g 脂20.6g 炭157.5g 塩3.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	823kcal 蛋27.7g 脂22.7g 炭121.5g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	746kcal 蛋23.9g 脂17.4g 炭120.0g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	813kcal 蛋17.0g 脂20.7g 炭134.1g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 5.16	【火】 5.17	【水】 5.18	【木】 5.19	【金】 5.20	【土】 5.21	【日】 5.22
朝定食	ごはん とろろ 野菜信田炊き合わせ 味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	ごはん 半熟卵 大根のおか炒め 味噌汁 牛乳	ごはん 冷奴 白滝とじゃこのきんぴら 味噌汁 ジュース	ごはん 納豆 もやしとごぼうそぼろ炒め 味噌汁 牛乳	ごはん なす味噌 すまし汁 牛乳	ごはん ベーコンキャベツ炒め コンソメスープ 牛乳
	671kcal 蛋19.9g 脂12.7g 炭115.0g 塩2.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	663kcal 蛋28.0g 脂12.0g 炭106.6g 塩2.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	753kcal 蛋23.9g 脂20.4g 炭112.6g 塩3.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	525kcal 蛋13.3g 脂3.7g 炭105.8g 塩2.3g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	687kcal 蛋23.2g 脂13.8g 炭110.3g 塩2.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	688kcal 蛋17.3g 脂17.7g 炭110.7g 塩1.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	707kcal 蛋18.8g 脂17.9g 炭114.6g 塩2.9g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
昼定食	ごはん カニクリームコロッケとメンチカツ 切干大根とひじきと白滝煮 コールスローサラダ 味噌汁	豚汁うどん 長芋納豆	ごはん 四日市名物トンテキ 菜の花ベーコン コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 蓮根と豚ひき肉の味噌煮 人参ツナ炒め コールスローサラダ すまし汁	ごはん 鶏のレモンペッパー焼き ツナじゃが コールスローサラダ 味噌汁	醤油タンメン 春巻き	鶏の照焼き丼 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁
	931kcal 蛋19.4g 脂31.5g 炭139.8g 塩3.7g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	499kcal 蛋17.8g 脂15.8g 炭74.8g 塩4.3g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	803kcal 蛋29.9g 脂26.1g 炭110.3g 塩3.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	756kcal 蛋22.0g 脂18.9g 炭123.1g 塩3.8g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	860kcal 蛋33.8g 脂27.5g 炭118.9g 塩3.9g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	641kcal 蛋19.9g 脂27.0g 炭76.9g 塩3.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	754kcal 蛋26.2g 脂19.6g 炭112.7g 塩3.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
夕定食	ごはん 八宝豆腐 肉焼売・野菜焼売 コールスローサラダ 中華スープ	チキンカレー 水菜とレタスのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の治部煮 チンゲン菜のピリ辛炒め コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の唐揚げ玉葱ソース ニラもやし炒め コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 野菜と厚揚げの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん ミックスフライ コールスローサラダ	ごはん 麻婆茄子 コールスローサラダ 中華スープ
	732kcal 蛋21.2g 脂15.1g 炭125.3g 塩4.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	780kcal 蛋21.2g 脂21.7g 炭120.0g 塩4.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	759kcal 蛋26.4g 脂14.5g 炭128.2g 塩4.3g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	740kcal 蛋28.5g 脂14.6g 炭119.4g 塩4.5g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	786kcal 蛋18.3g 脂26.6g 炭114.3g 塩2.6g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	737kcal 蛋16.5g 脂16.1g 炭127.1g 塩2.1g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	719kcal 蛋18.7g 脂19.6g 炭115.2g 塩4.0g アレルギー へび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 5.23	【火】 5.24	【水】 5.25	【木】 5.26	【金】 5.27	【土】 5.28	【日】 5.29
朝定食	ごはん 納豆 竹輪と里芋の煮物 味噌汁 牛乳	ごはん さごしの西京焼き 味噌汁 牛乳	ごはん 半熟卵 高野豆腐の煮物 味噌汁 牛乳	ごはん とろろ レンコンとツナの炒め物 味噌汁 ジュース	ごはん 冷奴 切干大根の塩炒め 味噌汁 牛乳	ごはん 生揚げと法蓮草の炒め煮 味噌汁 牛乳	ごはん ごぼうの洋風きんぴら 味噌汁 牛乳
	713kcal 蛋23.3g 脂12.3g 炭120.1g 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	701kcal 蛋27.4g 脂15.0g 炭108.6g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	775kcal 蛋31.6g 脂20.6g 炭109.9g 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	582kcal 蛋15.6g 脂7.1g 炭110.3g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	662kcal 蛋19.9g 脂13.9g 炭109.7g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	821kcal 蛋25.4g 脂26.3g 炭115.7g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	636kcal 蛋20.4g 脂10.6g 炭111.1g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
昼定食	ごはん 牛肉と根菜のしぐれ煮 いんげんのマヨ醤油ソテー コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 大根と油揚げの煮物 コールスローサラダ 味噌汁	茄子のミートソースパゲティ さつま芋とカリフラワーのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉と野菜の中華風うま煮 焼き餃子 コールスローサラダ 中華スープ	ごはん 豚肉のカレー生姜焼き キャベツチャンプルー コールスローサラダ 味噌汁	豚肉ブルコギ丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	焼うどん 里芋の胡麻和え 味噌汁
	972kcal 蛋24.9g 脂38.2g 炭125.7g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	791kcal 蛋32.8g 脂20.9g 炭116.2g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	667kcal 蛋27.6g 脂19.9g 炭95.1g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	826kcal 蛋27.1g 脂21.3g 炭129.7g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	881kcal 蛋34.1g 脂29.9g 炭116.8g 塩5.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	933kcal 蛋23.7g 脂38.4g 炭121.7g 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	408kcal 蛋15.6g 脂9.8g 炭64.4g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵
夕定食	ごはん 鶏のごましそ天ぷら かぼちゃと糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁	ビーンズキーマカレー 大根とじゃこのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉ときくらげの味噌炒め 冬瓜のエビあんかけ コールスローサラダ すまし汁	ごはん ヒレカツとクワトロチーズフォンデュコロッケ ほうれん草ソテー ペパーリーフのサラダ パンキンポタージュ 豆乳いちごプリン 	ごはん 鶏肉と玉子のオイスター炒め コールスローサラダ 豆腐の中華スープ	ごはん いわしフライ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢煮 ほうれん草ツナサラダ 中華スープ
	1080kcal 蛋35.9g 脂37.7g 炭146.3g 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	748kcal 蛋19.1g 脂18.2g 炭124.9g 塩4.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	644kcal 蛋18.4g 脂11.3g 炭113.4g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	928kcal 蛋22.1g 脂25.1g 炭150.6g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	664kcal 蛋22.1g 脂14.9g 炭105.7g 塩3.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	832kcal 蛋26.2g 脂24.2g 炭121.6g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵	764kcal 蛋18.8g 脂16.1g 炭132.8g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 鶏卵



日本ゼネラルフード株式会社

# WEEKLY MENU

	【月】 5.30	【火】 5.31					
朝定食	ごはん 冷奴 里芋のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	ごはん さばの塩焼き 味噌汁 牛乳					
	650kcal 蛋18.6g 脂9.7g 炭118.0g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	794kcal 蛋27.4g 脂26.0g 炭106.2g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼定食	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 芙蓉焼 コールスローサラダ 中華スープ	ごはん 鶏ときのこの辛み炒め じゃが芋の煮ころがし コールスローサラダ 味噌汁					
	699kcal 蛋27.0g 脂11.9g 炭119.0g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	797kcal 蛋27.8g 脂19.4g 炭126.6g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕定食	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツと厚揚げの炒め物 コールスローサラダ 味噌汁	ポークカレー ごぼうサラダ コンソメスープ					
	775kcal 蛋29.3g 脂17.3g 炭123.4g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	916kcal 蛋18.8g 脂36.2g 炭126.1g 塩4.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー



日本ゼネラルフード株式会社