

WEEKLY MENU

			【水】 6.1	【木】 6.2	【金】 6.3	【土】 6.4	【日】 6.5
朝定食			ごはん ミートオムレツ インゲンソテー 味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 れんこんきんぴら 味噌汁 ジュース	ごはん 肉詰いなりの煮物 味噌汁 牛乳	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	ごはん 青菜の玉子炒め 味噌汁 牛乳
			645kcal 蛋18.1g 脂11.9g 炭111.9g 塩2.4g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	719kcal 蛋17.7g 脂13.1g 炭125.9g 塩1.9g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	756kcal 蛋21.7g 脂17.0g 炭124.6g 塩3.7g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	706kcal 蛋20.1g 脂15.9g 炭116.6g 塩2.4g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	642kcal 蛋20.1g 脂12.9g 炭107.3g 塩2.1g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
昼定食			ごはん ポークソテー 葱ソース こんにゃくの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁	麻婆ラーメン わかめとオクラの中華和え	ごはん 鶏の塩麴焼き 小松菜と干しえびの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁	エビ炒飯 もやしナムル 中華スープ	ツナと塩昆布の Pasta パンペキンサラダ
			786kcal 蛋26.0g 脂22.9g 炭114.0g 塩2.9g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	681kcal 蛋28.5g 脂21.4g 炭70.6g 塩5.8g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	719kcal 蛋39.3g 脂12.9g 炭106.8g 塩3.0g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	720kcal 蛋25.7g 脂20.1g 炭103.4g 塩3.9g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	667kcal 蛋23.1g 脂27.9g 炭82.9g 塩4.0g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
夕定食			ごはん 牛肉としめじの甘辛炒め ひじきと大豆煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ ヴィナグレット ソース【ブラジル】 もやしと豆腐のペペロンチーノ コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん とろたまメンチカツ コールスローサラダ けんちん汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め コールスローサラダ 中華スープ	ごはん アジフライ タルタルソース コールスローサラダ 豚汁
			842kcal 蛋24.8g 脂27.6g 炭124.9g 塩3.9g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	866kcal 蛋26.8g 脂30.4g 炭118.6g 塩3.9g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	805kcal 蛋18.4g 脂21.8g 炭128.7g 塩3.7g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	807kcal 蛋20.5g 脂31.4g 炭109.8g 塩2.8g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	1016kcal 蛋32.9g 脂40.4g 炭125.6g 塩3.8g アレルギー 及び かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔



日本ゼネラルフード株式会社

空とふべんぎん

WEEKLY MENU

	【月】 6.6	【火】 6.7	【水】 6.8	【木】 6.9	【金】 6.10	【土】 6.11	【日】 6.12
朝定食	ごはん 納豆 さやいんげんのおかか煮 味噌汁 牛乳 670kcal 蛋22.1g 脂12.0g 炭111.5g 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 鰯の漬け焼き 味噌汁 牛乳 680kcal 蛋27.0g 脂14.1g 炭108.0g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 冷奴 じゃが芋のじゃこ炒め 味噌汁 牛乳 685kcal 蛋19.5g 脂14.7g 炭114.0g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 野菜オムレツ ほうれん草ソテー 味噌汁 ジュース 605kcal 蛋13.4g 脂4.7g 炭122.9g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん おふくろ巾着炊合わせ 味噌汁 牛乳 642kcal 蛋18.0g 脂12.1g 炭111.2g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 野菜炒め 味噌汁 牛乳 677kcal 蛋18.2g 脂16.6g 炭109.7g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん ベーコンスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳 688kcal 蛋20.5g 脂15.2g 炭112.8g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
昼定食	ごはん 鶏とキャベツの塩炒め さつま芋の昆布煮 コールスローサラダ 味噌汁 838kcal 蛋25.7g 脂25.7g 炭123.6g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 豚肉の味噌だれ 切干大根のピリ辛炒め コールスローサラダ 味噌汁 833kcal 蛋29.4g 脂22.1g 炭126.8g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん ハンバーグ オーロラソース キャベツと茸のピリ辛炒め コールスローサラダ 味噌汁 828kcal 蛋25.8g 脂23.1g 炭127.1g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 鶏とこんにゃくの甘辛煮 ジャガイモ人参炒め コールスローサラダ 味噌汁 796kcal 蛋27.3g 脂19.4g 炭126.0g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	親子丼 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 767kcal 蛋31.9g 脂19.1g 炭113.8g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ねぎ味噌ラーメン チンゲン菜の中華和え 440kcal 蛋17.2g 脂7.8g 炭72.4g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	かみなり豆腐丼 豚肉とほうれん草のさっぱり和え 味噌汁 881kcal 蛋36.1g 脂24.3g 炭123.1g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔
夕定食	ごはん 肉団子と厚揚げ煮 カレーコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 835kcal 蛋22.8g 脂19.0g 炭139.4g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ウィンナーカレー 海藻サラダ コンソメスープ 941kcal 蛋19.5g 脂38.2g 炭126.6g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 豚肉の四川風炒め 焼き餃子 コールスローサラダ 中華スープ 815kcal 蛋22.8g 脂31.1g 炭110.6g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 熟成ロースカツ トマトソース ベイクドポテト イカマリネのサラダ ミネストローネ ロールケーキ 1116kcal 蛋32.4g 脂41.7g 炭147.6g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 鶏肉の味噌キムチ炒め 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 801kcal 蛋24.9g 脂23.3g 炭117.6g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん ミックスフライ コールスローサラダ けんちん汁 859kcal 蛋26.9g 脂22.6g 炭132.1g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 牛乳 海苔	ごはん 鶏のタルタル焼き コールスローサラダ コンソメスープ 818kcal 蛋26.6g 脂31.8g 炭103.6g 塩2.6g アレルギー えび 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】 6.13	【火】 6.14	【水】 6.15	【木】 6.16	【金】 6.17	【土】 6.18	【日】 6.19
朝食	ごはん 冷奴 大根のおかか炒め 味噌汁 牛乳 669kcal 蛋17.3g 脂14.5g 炭112.9g 塩2.8g アレルギー 小麦 ●	ごはん ししゃも 味噌汁 牛乳 644kcal 蛋22.6g 脂12.3g 炭106.3g 塩2.6g アレルギー	ごはん 納豆 肉じゃが 味噌汁 牛乳 727kcal 蛋23.8g 脂16.3g 炭114.9g 塩2.3g アレルギー	ごはん 五巾着炊合わせ 味噌汁 ジュース 632kcal 蛋14.5g 脂7.5g 炭122.3g 塩1.9g アレルギー	ごはん オムレツ バイクドポテト 味噌汁 牛乳 663kcal 蛋18.1g 脂12.7g 炭115.7g 塩2.3g アレルギー	ごはん 竹輪と人参のきんぴら 味噌汁 牛乳 672kcal 蛋19.0g 脂13.0g 炭115.8g 塩2.4g アレルギー	ごはん ウインナーとポテトの粒 マスタード炒め 牛乳 コンソメスープ 753kcal 蛋19.5g 脂21.2g 炭116.1g 塩3.0g アレルギー
昼定食	ごはん 揚げ豚の旨ダレ ひじきのカレー炒め コールスローサラダ 味噌汁 868kcal 蛋27.0g 脂26.1g 炭128.7g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●	ごはん 鶏五目煮 いんげんのじゃこ炒め コールスローサラダ 味噌汁 767kcal 蛋27.4g 脂19.7g 炭115.9g 塩3.9g アレルギー	ジャージャー麺 豆もやしナムル 619kcal 蛋27.5g 脂20.4g 炭81.9g 塩2.4g アレルギー	ごはん 食育 岐阜 けいちゃん焼 冬瓜のかに風味あんかけ コールスローサラダ 味噌汁 703kcal 蛋24.2g 脂13.2g 炭120.4g 塩3.8g アレルギー	ごはん 鯖の唐揚げ カレー風味 ニラもやし炒め コールスローサラダ 味噌汁 1044kcal 蛋29.0g 脂45.3g 炭122.1g 塩2.6g アレルギー	豚他人丼 いんげん胡麻和え 味噌汁 782kcal 蛋25.4g 脂21.7g 炭117.4g 塩3.7g アレルギー	冷し中華 中華子り春巻き 512kcal 蛋20.0g 脂12.6g 炭76.0g 塩4.4g アレルギー
夕定食	ごはん 鶏肉と枝豆の味噌炒め 厚揚げと里芋の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 817kcal 蛋28.1g 脂20.4g 炭126.0g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●	ポークハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ 854kcal 蛋21.4g 脂33.3g 炭116.0g 塩3.5g アレルギー	ごはん バジルチキン ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ 846kcal 蛋29.6g 脂29.4g 炭112.7g 塩3.9g アレルギー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 コールスローサラダ 味噌汁 889kcal 蛋22.8g 脂26.0g 炭140.5g 塩3.9g アレルギー	ごはん エビ団子の八宝菜 コールスローサラダ 中華スープ 770kcal 蛋17.8g 脂23.8g 炭117.0g 塩3.8g アレルギー	ごはん カジメメンチカツ コールスローサラダ 豚汁 910kcal 蛋24.1g 脂30.7g 炭131.6g 塩3.8g アレルギー	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き コールスローサラダ けんちん汁 799kcal 蛋28.7g 脂28.4g 炭104.6g 塩2.5g アレルギー



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

	【月】 6.20	【火】 6.21	【水】 6.22	【木】 6.23	【金】 6.24	【土】 6.25	【日】 6.26
朝定食	ごはん 納豆 しらたきと半豆の炒め煮 味噌汁 牛乳 710kcal 蛋22.3g 脂15.1g 炭114.3g 塩2.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん あじの塩焼き 味噌汁 牛乳 655kcal 蛋27.0g 脂12.2g 炭106.3g 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 冷奴 キャベツのフレーク炒め 味噌汁 牛乳 617kcal 蛋19.1g 脂9.7g 炭109.1g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん もち巾着炊き合わせ 味噌汁 ジュース 660kcal 蛋14.1g 脂5.7g 炭133.6g 塩1.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん ミートオムレツ インゲンソテー 味噌汁 牛乳 645kcal 蛋18.1g 脂11.9g 炭111.9g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 鶏の野菜炒め 味噌汁 牛乳 641kcal 蛋19.5g 脂12.9g 炭107.3g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 生揚げと法蓮草の炒め煮 味噌汁 牛乳 776kcal 蛋22.2g 脂22.6g 炭116.1g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔
昼定食	ごはん 夏野菜と鶏むね肉の甘酢炒め 南瓜ときのこのあっさり煮 コールスローサラダ 味噌汁 730kcal 蛋27.1g 脂10.8g 炭128.0g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん ポークソテー おろしソース 蓮根とひじきの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 824kcal 蛋28.1g 脂23.3g 炭119.7g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 鶏の西京焼き じゃが芋の明太バター炒め コールスローサラダ すまし汁 787kcal 蛋32.3g 脂19.5g 炭117.8g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	白湯中華飯 ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ 714kcal 蛋22.4g 脂16.1g 炭118.1g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん ジャークチキン【ジャマイカ】 ベイクドポテト ツナのスパサラダ コンソメスープ 920kcal 蛋32.8g 脂32.7g 炭121.1g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	冷やし梅おろしうどん ミニメンチカツ 582kcal 蛋15.0g 脂13.6g 炭96.3g 塩4.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ビビンバ 焼き餃子 中華スープ 641kcal 蛋18.7g 脂14.9g 炭105.5g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔
夕定食	ごはん サーモンフライと北海道フライ 五穀きんぴら コールスローサラダ 味噌汁 814kcal 蛋23.3g 脂17.3g 炭137.3g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	チキンカレー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 味噌汁 791kcal 蛋22.0g 脂21.2g 炭122.9g 塩4.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 豚肉ときのこのボン酢炒め カレー春巻き コールスローサラダ 味噌汁 862kcal 蛋27.3g 脂24.8g 炭129.3g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん ジャンボチキンカツ グリン野菜 栗かぼちゃサラダ コーンポタージュ ワッフル 1348kcal 蛋37.7g 脂56.8g 炭163.6g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 小松菜と豚の塩だれ炒め コールスローサラダ 中華スープ 743kcal 蛋20.3g 脂22.3g 炭111.1g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん ハンバーグ ハヤシソース コールスローサラダ コンソメスープ 701kcal 蛋23.4g 脂14.0g 炭116.6g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔	ごはん 豚肉と大豆のトマトシチュー ポテトサラダ 696kcal 蛋17.2g 脂13.4g 炭123.5g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 海苔



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

	【月】 6.27	【火】 6.28	【水】 6.29	【木】 6.30			
朝食	ごはん 納豆 さつま芋の肉そぼろ 味噌汁 牛乳 730kcal 蛋21.9g 脂12.9g 炭124.1g 塩2.1g アレルギー 小麦 ● 卵 ●	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳 663kcal 蛋25.4g 脂11.6g 炭109.7g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● 卵 ●	ごはん 角半平とれんこんの炒り煮 味噌汁 牛乳 683kcal 蛋18.1g 脂13.1g 炭119.7g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● 卵 ●	ごはん 野菜オムレツ 小松菜ソテー 味噌汁 ジュース 604kcal 蛋13.1g 脂4.7g 炭123.0g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● 卵 ●			
	ごはん 鶏の黒胡椒唐揚げ インゲンとサの炒め和え コールスローサラダ 味噌汁 945kcal 蛋29.7g 脂35.2g 炭123.7g 塩2.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん 豚肉のBBQソース 切干大根とキャベツのコンソメ煮 コールスローサラダ コンソメスープ 773kcal 蛋25.9g 脂19.8g 炭119.9g 塩4.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん 鶏きしめん 小松菜と油揚げの和え物 444kcal 蛋20.1g 脂10.1g 炭68.4g 塩6.6g アレルギー 小麦 ●	ごはん 牛肉のチャブチエ 大学芋 コールスローサラダ 中華スープ 932kcal 蛋19.4g 脂30.9g 炭145.1g 塩3.6g アレルギー 小麦 ●			
	ごはん 回鍋肉 肉焼売・エビ焼売 コールスローサラダ 中華スープ 989kcal 蛋26.3g 脂36.8g 炭136.7g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● 卵 ●	夏野菜チキンカレー ハムサラダ コンソメスープ 767kcal 蛋19.3g 脂20.0g 炭122.6g 塩5.5g アレルギー 小麦 ●	ごはん エビカツ ひじき煮 コールスローサラダ 味噌汁 842kcal 蛋19.1g 脂22.3g 炭139.4g 塩5.0g アレルギー 小麦 ●	ごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 ごぼうとベーコンの金平 コールスローサラダ 味噌汁 903kcal 蛋29.2g 脂30.0g 炭125.5g 塩3.6g アレルギー 小麦 ●			



日本ゼネラルフード株式会社