

WEEKLY MENU

		【火】 11.1	【水】 11.2	【木】 11.3	【金】 11.4	【土】 11.5	【日】 11.6
朝食	定食	ごはん ししゃも 味噌汁 牛乳 652kcal 蛋23.1g 脂12.6g 炭106.6g 塩2.8g アレルギー 小麦 ●	パン マカロニサラダ 牛乳 459kcal 蛋15.8g 脂18.4g 炭57.3g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん ミートオムレツ キャベツソテー 牛乳 623kcal 蛋16.9g 脂11.4g 炭109.1g 塩0.7g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん ツナの野菜炒め 味噌汁 牛乳 641kcal 蛋18.2g 脂13.4g 炭107.9g 塩2.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん 竹輪と人参のきんぴら 味噌汁 牛乳 672kcal 蛋18.9g 脂12.9g 炭116.1g 塩2.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん ウィンナーとポテトの 粒マスタード炒め コンソメスープ 牛乳 766kcal 蛋19.6g 脂22.2g 炭117.1g 塩2.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	定食	ごはん 鶏のタルタル焼き いんげんとベーコンの炒め物 ミニコーンサラダ 味噌汁 923kcal 蛋30.5g 脂39.7g 炭108.5g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん 鶏肉の柿の種から揚げ ～黒酢あんかけソース～ メンマとこんにやくの炒め煮 ミニサラダ すまし汁 852kcal 蛋31.5g 脂21.1g 炭132.2g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ●				
昼食	丼・麺セット	海老天ぶらうどん いんげんとベーコンの炒め物 433kcal 蛋11.4g 脂12.4g 炭68.8g 塩4.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	豆腐と玉子のふあふあご飯 メンマとこんにやくの炒め煮 すまし汁 787kcal 蛋27.7g 脂21.4g 炭115.9g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	田舎うどん ミニコロッケ 529kcal 蛋22.8g 脂14.6g 炭75.0g 塩6.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	五目炒飯 オクラおかか和え 味噌汁 611kcal 蛋17.1g 脂9.1g 炭110.8g 塩4.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	法蓮草とベーコンの Pasta コーンコロッケ 650kcal 蛋20.4g 脂25.2g 炭86.2g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	サンマー麺 鶏の竜田揚げ 682kcal 蛋25.4g 脂26.1g 炭84.5g 塩6.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	定食	ごはん 豚肉のBBQソース きのこソテー ツナサラダ コンソメスープ 745kcal 蛋26.5g 脂21.6g 炭109.6g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん 白身(タラ)フライ&イカフライ ミニコーンサラダ けんちん汁 818kcal 蛋25.6g 脂21.8g 炭125.2g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 揚げ焼売 味噌汁 779kcal 蛋19.8g 脂23.0g 炭122.8g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん ハムカツ ミニサラダ けんちん汁 742kcal 蛋17.1g 脂15.5g 炭129.5g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん エビ団子の八宝菜 ミニサラダ 中華スープ 682kcal 蛋17.4g 脂14.9g 炭118.1g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	ごはん マヨたまカツ ミニサラダ 豚汁 987kcal 蛋23.5g 脂40.5g 炭127.4g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
夕食	丼・麺セット	チキンハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ 802kcal 蛋21.8g 脂24.8g 炭119.7g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●					

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

	【月】 11.7	【火】 11.8	【水】 11.9	【木】 11.10	【金】 11.11	【土】 11.12	【日】 11.13			
朝食	定食 ごはん 鶏の野菜炒め 味噌汁 牛乳 636kcal 蛋19.6g 脂12.5g 炭107.5g 塩2.4g アレルギー 小麦 ●	ごはん メバルのみりん漬け焼き 味噌汁 牛乳 668kcal 蛋26.0g 脂11.0g 炭111.6g 塩2.5g アレルギー 小麦 ●	パン ウィナー 牛乳 512kcal 蛋18.6g 脂23.7g 炭55.1g 塩2.8g アレルギー 小麦 ●	ごはん 生揚げと法蓮草の炒め煮 味噌汁 ジュース 722kcal 蛋16.2g 脂14.6g 炭126.9g 塩2.0g アレルギー 小麦 ●	パン コーンとカニカマのサラダ 牛乳 401kcal 蛋16.3g 脂13.0g 炭54.8g 塩2.0g アレルギー 小麦 ●	パン オムレツ ミニコーンサラダ 牛乳 444kcal 蛋17.2g 脂15.5g 炭59.1g 塩2.3g アレルギー 小麦 ●	ごはん キャベツのフレック炒め 味噌汁 牛乳 616kcal 蛋18.5g 脂9.9g 炭109.1g 塩1.9g アレルギー 小麦 ●			
	定食 ごはん パッパローチキン 南瓜ときのこのあっさり煮 ミニコーンサラダ 味噌汁 841kcal 蛋27.5g 脂24.9g 炭125.4g 塩3.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん 鶏の西京焼き じゃが芋の明太バター炒め ミニツナサラダ すまし汁 789kcal 蛋31.6g 脂19.3g 炭119.9g 塩3.4g アレルギー 小麦 ●	ごはん しらたきたっぷり肉じゃが ミニメンチカツ 味噌汁 782kcal 蛋17.3g 脂21.6g 炭125.7g 塩3.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん 鶏肉と栗のロースト (フランス) 野菜マリネサラダ コンソメスープ 775kcal 蛋27.3g 脂23.0g 炭114.9g 塩2.6g アレルギー 小麦 ●	けんちんきしめん 北海扇フライ 439kcal 蛋18.1g 脂9.1g 炭73.0g 塩5.5g アレルギー 小麦 ●	酸辣湯うどん 南瓜ときのこのあっさり煮 576kcal 蛋23.2g 脂18.5g 炭83.2g 塩8.1g アレルギー 小麦 ●	牛とろろ丼 じゃが芋の明太バター炒め すまし汁 787kcal 蛋17.7g 脂22.9g 炭121.3g 塩3.2g アレルギー 小麦 ●	塩焼きそば ミニメンチカツ 692kcal 蛋18.7g 脂31.1g 炭81.4g 塩3.2g アレルギー 小麦 ●	ジャンバラヤ (アメリカ) 野菜マリネサラダ コンソメスープ 557kcal 蛋17.7g 脂21.7g 炭72.3g 塩3.2g アレルギー 小麦 ●	ビビンバ 焼き餃子 中華スープ 704kcal 蛋20.5g 脂16.6g 炭116.3g 塩4.5g アレルギー 小麦 ●
昼食	定食 ごはん 豚肉のマヨマスタード炒め ミニコーンサラダ 味噌汁 762kcal 蛋19.2g 脂26.0g 炭108.9g 塩3.5g アレルギー 小麦 ●	ごはん 豚肉マトソースかけ いんげんソテー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 707kcal 蛋23.0g 脂19.6g 炭107.6g 塩3.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん 豚肉ときのこのボン酢炒め カレー春巻き 味噌汁 759kcal 蛋21.6g 脂19.1g 炭121.7g 塩2.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん ミックスグリン 玄米フレックサラダ パンプキンポタージュ ロールケーキ 1050kcal 蛋34.1g 脂35.2g 炭147.1g 塩4.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん 小松菜と豚の塩だれ炒め ミニサラダ 中華スープ 741kcal 蛋20.3g 脂22.2g 炭110.9g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●	ごはん ハンバーグ ハヤシソース ミニコーンサラダ コンソメスープ 660kcal 蛋19.7g 脂12.9g 炭112.1g 塩3.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん ポークブラウンシチュー ポテトサラダ 938kcal 蛋17.4g 脂35.5g 炭129.5g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●			
	定食 チキンカレー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 781kcal 蛋20.9g 脂20.9g 炭124.9g 塩4.8g アレルギー 小麦 ●	天津麺 カレー春巻き 494kcal 蛋16.1g 脂12.8g 炭75.5g 塩6.5g アレルギー 小麦 ●								
夕食	定食 ごはん 鶏の野菜炒め 味噌汁 牛乳 636kcal 蛋19.6g 脂12.5g 炭107.5g 塩2.4g アレルギー 小麦 ●	ごはん メバルのみりん漬け焼き 味噌汁 牛乳 668kcal 蛋26.0g 脂11.0g 炭111.6g 塩2.5g アレルギー 小麦 ●	パン ウィナー 牛乳 512kcal 蛋18.6g 脂23.7g 炭55.1g 塩2.8g アレルギー 小麦 ●	ごはん 生揚げと法蓮草の炒め煮 味噌汁 ジュース 722kcal 蛋16.2g 脂14.6g 炭126.9g 塩2.0g アレルギー 小麦 ●	パン コーンとカニカマのサラダ 牛乳 401kcal 蛋16.3g 脂13.0g 炭54.8g 塩2.0g アレルギー 小麦 ●	パン オムレツ ミニコーンサラダ 牛乳 444kcal 蛋17.2g 脂15.5g 炭59.1g 塩2.3g アレルギー 小麦 ●	ごはん キャベツのフレック炒め 味噌汁 牛乳 616kcal 蛋18.5g 脂9.9g 炭109.1g 塩1.9g アレルギー 小麦 ●			
	定食 ごはん 豚肉のマヨマスタード炒め ミニコーンサラダ 味噌汁 762kcal 蛋19.2g 脂26.0g 炭108.9g 塩3.5g アレルギー 小麦 ●	ごはん 豚肉マトソースかけ いんげんソテー 豆腐と水菜のサラダ コンソメスープ 707kcal 蛋23.0g 脂19.6g 炭107.6g 塩3.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん 豚肉ときのこのボン酢炒め カレー春巻き 味噌汁 759kcal 蛋21.6g 脂19.1g 炭121.7g 塩2.9g アレルギー 小麦 ●	ごはん ミックスグリン 玄米フレックサラダ パンプキンポタージュ ロールケーキ 1050kcal 蛋34.1g 脂35.2g 炭147.1g 塩4.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん 小松菜と豚の塩だれ炒め ミニサラダ 中華スープ 741kcal 蛋20.3g 脂22.2g 炭110.9g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●	ごはん ハンバーグ ハヤシソース ミニコーンサラダ コンソメスープ 660kcal 蛋19.7g 脂12.9g 炭112.1g 塩3.1g アレルギー 小麦 ●	ごはん ポークブラウンシチュー ポテトサラダ 938kcal 蛋17.4g 脂35.5g 炭129.5g 塩3.7g アレルギー 小麦 ●			

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

	【月】 11.14	【火】 11.15	【水】 11.16	【木】 11.17	【金】 11.18	【土】 11.19	【日】 11.20
朝食	定食 パン オムレツ 小松菜ソテー 牛乳 434kcal 蛋16.7g 脂16.4g 炭54.7g 塩1.8g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳 657kcal 蛋25.1g 脂11.1g 炭109.3g 塩2.3g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	パン 野菜コロッケ 牛乳 528kcal 蛋17.0g 脂20.1g 炭69.7g 塩2.2g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 半熟卵 ひじき煮 味噌汁 ジュース 661kcal 蛋18.6g 脂9.0g 炭124.6g 塩2.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	パン 白菜とベーコンのコンソメ煮 牛乳 408kcal 蛋16.0g 脂15.1g 炭52.2g 塩1.8g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	パン 牛肉コロッケ 牛乳 547kcal 蛋18.0g 脂23.0g 炭66.3g 塩1.8g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 納豆 ほうれん草のごま浸し 味噌汁 牛乳 667kcal 蛋22.5g 脂13.1g 炭108.5g 塩2.7g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
	定食 ごはん 鶏の黒胡椒唐揚げ いんげんとツナの炒め和え ミニサラダ 味噌汁 951kcal 蛋30.6g 脂35.4g 炭124.2g 塩3.2g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん ジャンボメンチカツ 切干大根とキャベツのコンソメ煮 ミニコーンサラダ 味噌汁 896kcal 蛋25.2g 脂25.0g 炭138.8g 塩3.6g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん ポークソテー ハニーマスタードソース 小松菜と油揚げの和え物 ミニサラダ すまし汁 792kcal 蛋23.0g 脂16.9g 炭119.5g 塩3.4g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 豚肉のチャブチエ 大学芋 中華スープ 971kcal 蛋19.0g 脂39.7g 炭133.3g 塩3.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん フィッシュ&チップス (イギリス) 茄子とピーマンのアーリオオーリオ炒め コンソメスープ 937kcal 蛋21.8g 脂35.5g 炭127.3g 塩3.8g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		
昼食	丼・麺セット おろしボン酢牛丼 いんげんとツナの炒め和え 味噌汁 855kcal 蛋21.5g 脂32.1g 炭114.8g 塩3.4g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	チキンと葱の Pasta 切干大根とキャベツのコンソメ煮 736kcal 蛋29.9g 脂32.8g 炭75.5g 塩3.9g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	さば童田の葱ソース丼 小松菜と油揚げの和え物 すまし汁 840kcal 蛋25.0g 脂29.3g 炭111.9g 塩3.6g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	あんかけうどん 大学芋 535kcal 蛋12.5g 脂13.4g 炭93.4g 塩6.7g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	鶏肉とあさりのパエリア (スペイン) 茄子とピーマンのアーリオオーリオ炒め コンソメスープ 783kcal 蛋24.2g 脂26.6g 炭105.0g 塩3.3g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	豚キムチ炒飯 蒸し茄子のお浸し 中華スープ 696kcal 蛋20.5g 脂17.7g 炭108.4g 塩3.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	名古屋肉みそうどん 胡瓜とコーンの胡麻和え 532kcal 蛋20.6g 脂14.7g 炭81.6g 塩6.2g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
	定食 ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 肉焼売・エビ焼売 中華スープ 753kcal 蛋24.7g 脂19.1g 炭118.9g 塩3.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 鶏のイタリアンマリネ サラダ仕立て ハムサラダ コンソメスープ 759kcal 蛋29.2g 脂21.1g 炭111.3g 塩3.0g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん ハンバーグ和風おろしソース ブロッコリーのカニあんかけ ミニサラダ コンソメスープ 725kcal 蛋25.7g 脂14.0g 炭121.3g 塩5.0g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 ごぼうとひじきの金平 すまし汁 711kcal 蛋21.9g 脂15.9g 炭117.5g 塩2.8g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん エビミックスフライ ミニコーンサラダ 豚汁 1008kcal 蛋26.9g 脂37.3g 炭158.6g 塩4.6g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 鶏むね肉のバタぼん炒め風味 ミニサラダ 味噌汁 658kcal 蛋23.6g 脂11.9g 炭110.6g 塩3.9g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん チキンカツ ミニコーンサラダ けんちん汁 727kcal 蛋21.2g 脂15.9g 炭119.9g 塩3.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
夕食	丼・麺セット 豚肉とチンゲン菜のあんかけラーメン 肉焼売・エビ焼売 661kcal 蛋24.8g 脂22.3g 炭88.6g 塩6.5g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ツナとキノコの秋カレー ハムサラダ コンソメスープ 812kcal 蛋20.7g 脂25.6g 炭124.4g 塩6.0g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ほうとう風きしめん ブロッコリーのカニあんかけ 593kcal 蛋20.4g 脂16.1g 炭94.4g 塩6.3g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	味噌カツ丼 ごぼうとひじきの金平 すまし汁 858kcal 蛋20.8g 脂21.6g 炭142.3g 塩3.4g アレルギー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿			

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

	【月】 11.21	【火】 11.22	【水】 11.23	【木】 11.24	【金】 11.25	【土】 11.26	【日】 11.27	
朝食	定食 パン ハムステーキ 牛乳 425kcal 蛋18.3g 脂15.1g 炭54.2g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 白身魚(ホキ)の照焼き 味噌汁 牛乳 642kcal 蛋25.1g 脂10.0g 炭108.0g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン 牛乳 コーンコロッケ 459kcal 蛋16.6g 脂14.4g 炭65.7g 塩1.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 納豆 冬瓜のかじ風味あんかけ 味噌汁 ジュース 624kcal 蛋16.4g 脂4.6g 炭122.5g 塩2.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン ミニツナサラダ チーズ 牛乳 443kcal 蛋19.1g 脂17.5g 炭52.4g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	パン 半熟目玉焼き 牛乳 400kcal 蛋16.8g 脂13.3g 炭52.9g 塩1.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 肉詰めいなり炊合わせ 味噌汁 牛乳 726kcal 蛋21.7g 脂17.4g 炭115.7g 塩2.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
	定食 ごはん アジフライ いんげんのマヨソテー ミニサラダ 味噌汁 841kcal 蛋28.1g 脂22.4g 炭127.1g 塩4.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚の生姜焼き 水菜とごぼうのピリ辛和 え 味噌汁 753kcal 蛋26.3g 脂18.2g 炭118.2g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●		ごはん さごしの漬け焼き 五色きんぴら ミニコーンサラダ すまし汁 701kcal 蛋28.8g 脂14.6g 炭109.0g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 揚げ鶏の旨ダレ 里芋の煮ころがし ミニサラダ 味噌汁 897kcal 蛋28.2g 脂26.3g 炭133.4g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●			
昼食	丼・麺セット 鶏ごぼうの甘辛井 いんげんのマヨソテー 味噌汁 682kcal 蛋27.4g 脂20.6g 炭95.9g 塩5.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	血うどん 水菜とごぼうのピリ辛和 え 535kcal 蛋15.8g 脂25.7g 炭61.2g 塩2.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ソース焼き飯 ほうれん草のナムル 中華スープ 805kcal 蛋18.6g 脂31.7g 炭108.9g 塩5.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	玉子とじきしめん 五色きんぴら 443kcal 蛋17.3g 脂12.0g 炭67.5g 塩6.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	人参そぼろ井 里芋の煮ころがし 味噌汁 703kcal 蛋24.7g 脂6.9g 炭130.5g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	チキンカレー ミニコーンサラダ コンソメスープ 768kcal 蛋19.5g 脂20.2g 炭124.2g 塩4.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	スパゲティナポリタン ミニコロッケ 519kcal 蛋16.2g 脂14.3g 炭82.2g 塩2.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
	定食 ごはん 豚肉と大根の煮込み 揚げ焼売 味噌汁 914kcal 蛋23.7g 脂37.7g 炭118.7g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん イカ下足メンチ ミニサラダ 豚汁 773kcal 蛋17.3g 脂27.9g 炭109.9g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 肉団子のクリームシチュー ミニサラダ 521kcal 蛋10.4g 脂2.5g 炭114.7g 塩0.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん ビーフカツ カリカリベーコンサラダ コーンスープ ミックスベリーフルーチェ 1012kcal 蛋28.8g 脂23.4g 炭166.9g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 鶏の七味照り焼き ミニサラダ けんちん汁 728kcal 蛋29.1g 脂17.5g 炭111.3g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん とろたまメンチカツ ミニサラダ 豚汁 939kcal 蛋23.9g 脂31.9g 炭134.2g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	ごはん 豚肉のビーフン炒め ミニサラダ コンソメスープ 867kcal 蛋20.9g 脂32.0g 炭120.6g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●	
夕食	丼・麺セット 野菜いっぱいラーメン 揚げ焼売 617kcal 蛋31.2g 脂19.1g 炭83.1g 塩6.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ● ●							

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

		【月】 11.28	【火】 11.29	【水】 11.30					
朝食	定食	パン さつま芋とウインナーの ジャーマンポテト風 牛乳 546kcal 蛋17.0g 脂23.4g 炭98.1g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん さばの塩焼き 味噌汁 牛乳 785kcal 蛋26.9g 脂25.3g 炭106.2g 塩2.6g アレルギー 小麦 ● ● ●	パン ミートボール 牛乳 445kcal 蛋18.8g 脂14.9g 炭59.1g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ●					
	定食	ごはん 鶏のおろしかけ キャベツとツナの塩昆布炒め ミニサラダ 味噌汁 778kcal 蛋31.5g 脂19.7g 炭117.4g 塩4.0g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん 豚肉と筍のオイスター炒め 中華チリ春巻き 中華スープ 753kcal 蛋17.7g 脂26.1g 炭110.0g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん 油淋鶏 ひじきとメンマの中華風炒め ミニサラダ すまし汁 918kcal 蛋34.7g 脂30.0g 炭123.8g 塩3.2g アレルギー 小麦 ● ● ●					
	丼・麺セット	中華風カツ丼 キャベツとツナの塩昆布炒め 味噌汁 894kcal 蛋27.0g 脂22.4g 炭127.8g 塩6.6g アレルギー 小麦 ● ● ●	味噌タンメン 中華チリ春巻き 648kcal 蛋24.4g 脂22.7g 炭83.8g 塩8.3g アレルギー 小麦 ● ● ●	すき焼き丼 ひじきとメンマの中華風炒め すまし汁 770kcal 蛋18.4g 脂19.9g 炭124.5g 塩4.5g アレルギー 小麦 ● ● ●					
夕食	定食	ごはん ポークソテー スウィートチリソース 大根のおかか炒め ミニサラダ 味噌汁 908kcal 蛋26.0g 脂28.3g 炭131.2g 塩4.3g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん 蒸し鶏のオニオンソース ツナコーンサラダ コンソメスープ 741kcal 蛋35.4g 脂17.4g 炭108.8g 塩4.4g アレルギー 小麦 ● ● ●	ごはん 厚揚げと野菜炒め コーンコロッケ 味噌汁 722kcal 蛋17.7g 脂12.0g 炭130.8g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ●					
	丼・麺セット	鶏南蛮うどん 大根のおかか炒め 461kcal 蛋17.2g 脂11.9g 炭72.4g 塩6.8g アレルギー 小麦 ● ● ●	ポークカレー ツナコーンサラダ コンソメスープ 852kcal 蛋24.5g 脂26.8g 炭125.9g 塩5.1g アレルギー 小麦 ● ● ●	あんかけスパゲティ コーンコロッケ 781kcal 蛋27.3g 脂31.2g 炭100.7g 塩4.7g アレルギー 小麦 ● ● ●					

※朝食がパンの日はごはんと味噌汁もご用意します。(どちらかお選びいただけます。パンのおかわりは不可となります。)



日本ゼネラルフード株式会社