

# WEEKLY MENU

		【水】 2.1	【木】 2.2	【金】 2.3	【土】 2.4	【日】 2.5
朝食	定食	パン 魚肉ソーセージ炒め ジュース 383kcal 炭11.5g 脂7.7g 炭67.8g 塩1.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 納豆 れんこんきんぴら 味噌汁 牛乳 756kcal 炭22.9g 脂20.2g 炭113.5g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	パン スペイン風オムレツ 牛乳 453kcal 炭18.5g 脂16.6g 炭57.1g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	パン オムレツ 牛乳 422kcal 炭17.8g 脂14.8g 炭54.4g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 野菜信田炊き合わせ 味噌汁 牛乳 660kcal 炭19.7g 脂13.1g 炭111.3g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄
	定食	ごはん チキンカツ こんにゃくの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁 839kcal 炭27.6g 脂20.9g 炭130.4g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 牛肉と玉葱の オイスターソース炒め エビ春巻 ミニコーンサラダ すまし汁 872kcal 炭19.0g 脂32.7g 炭120.2g 塩3.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん チキンのハニーマスタードソース 切昆布と大豆煮 ミニサラダ 味噌汁 825kcal 炭31.8g 脂24.9g 炭119.2g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄		
昼食	丼・麺セット	温玉豚そぼろ丼 こんにゃくの炒め煮 味噌汁 809kcal 炭30.3g 脂21.6g 炭121.0g 塩3.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	もやしたっぷりラーメン エビ春巻 616kcal 炭25.4g 脂22.7g 炭74.6g 塩6.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	いわしの蒲焼き丼 切昆布と大豆煮 味噌汁 877kcal 炭35.8g 脂23.2g 炭127.8g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	天津飯 小松菜の七味和え 中華スープ 707kcal 炭16.4g 脂17.9g 炭116.6g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	サンマー麺 餃子 710kcal 炭41.9g 脂33.6g 炭87.1g 塩6.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄
	定食	ごはん 厚揚げと豚肉の辛味煮込み エビクリームコロッケ ミニコーンサラダ コンソメスープ 1155kcal 炭35.9g 脂52.6g 炭129.4g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 鶏のタルタル焼き わかめとオクラの中華和え 味噌汁 862kcal 炭27.1g 脂33.8g 炭110.1g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん ハムカツ ミニサラダ けんちん汁 728kcal 炭17.1g 脂14.1g 炭129.2g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 豚肉と枝豆のピリ辛炒め コロッケ すまし汁 850kcal 炭21.6g 脂25.7g 炭130.0g 塩3.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あんかけ ミニコーンサラダ 味噌汁 792kcal 炭27.7g 脂20.1g 炭123.0g 塩4.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄
夕食	丼・麺セット	キャベツとベーコンの スープパスタ エビクリームコロッケ 734kcal 炭22.1g 脂26.0g 炭95.1g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄	豚ごぼう丼 わかめとオクラの中華和え 味噌汁 826kcal 炭29.6g 脂21.2g 炭123.9g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 卵黄			

※朝食がパンの日はごはん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】 2.6	【火】 2.7	【水】 2.8	【木】 2.9	【金】 2.10	【土】 2.11	【日】 2.12	
朝食	<b>定食</b> パン ロールキャベツのコンソメ煮 牛乳 383kcal 蛋14.7g 脂13.1g 炭51.4g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鮭の漬け焼き 味噌汁 牛乳 680kcal 蛋28.1g 脂13.0g 炭108.7g 塩2.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> 南瓜コロック ジュース 468kcal 蛋9.5g 脂19.0g 炭62.9g 塩1.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 五目巾着炊合わせ 味噌汁 牛乳 693kcal 蛋20.4g 脂16.1g 炭112.4g 塩2.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> オムレット ほうれん草ソテー 牛乳 461kcal 蛋19.1g 脂16.9g 炭58.0g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> コロッケ 牛乳 527kcal 蛋16.9g 脂20.1g 炭69.7g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 肉じゃが 味噌汁 牛乳 683kcal 蛋19.8g 脂14.1g 炭116.1g 塩2.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	
	<b>定食</b> <b>ごはん</b> 鶏とキャベツの塩炒め ちくわ天 白和え 味噌汁 992kcal 蛋30.7g 脂36.0g 炭133.8g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> とんてき 切干大根のピリ辛炒め ミニサラダ すまし汁 741kcal 蛋24.9g 脂18.5g 炭115.6g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 煮込みハンバーグ いんげんのじゃこ炒め ミニサラダ すまし汁 747kcal 蛋25.0g 脂17.7g 炭118.4g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鶏の照煮 うずら玉子串フライ ミニコーンサラダ 味噌汁 932kcal 蛋37.4g 脂28.0g 炭130.2g 塩5.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●				
昼食	<b>丼・麺セット</b> かじきまぐろカツ丼 白和え 味噌汁 769kcal 蛋24.0g 脂12.9g 炭136.1g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>明太子クリームパスタ</b> 切干大根のピリ辛炒め 838kcal 蛋27.4g 脂36.2g 炭99.8g 塩4.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>どて牛丼</b> いんげんのじゃこ炒め すまし汁 847kcal 蛋20.8g 脂30.3g 炭117.8g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>チャンポン麺</b> うずら玉子串フライ 551kcal 蛋21.9g 脂16.6g 炭74.9g 塩7.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>かみなり豆腐丼</b> ブロッコリーとツナの炒め和え 味噌汁 805kcal 蛋31.9g 脂21.1g 炭118.7g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ポークカレー</b> ミニサラダ コンソメスープ 826kcal 蛋17.0g 脂27.1g 炭125.9g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>イカ天うどん</b> ほうれん草のお浸し 424kcal 蛋21.8g 脂7.2g 炭68.7g 塩6.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	
	<b>定食</b> <b>ごはん</b> 鶏肉の香草パン粉焼き ひじきと蓮根の和風マリネ コンソメスープ 972kcal 蛋32.3g 脂37.3g 炭125.2g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ジャンボ海老フライと海老クリームコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ 抹茶パナロー 1104kcal 蛋29.1g 脂37.4g 炭159.9g 塩2.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚肉の四川風炒め 揚げ焼売 中華スープ 907kcal 蛋25.5g 脂37.1g 炭116.4g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ささみカツロール ミニサラダ 豚汁 868kcal 蛋31.7g 脂26.3g 炭122.8g 塩3.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鶏肉の味噌キムチ炒め 揚げ餃子 味噌汁 765kcal 蛋23.9g 脂21.2g 炭116.9g 塩3.3g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ジャンボメンチカツ ミニサラダ けんちん汁 849kcal 蛋23.4g 脂22.5g 炭133.8g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鶏のタルタル焼き ミニサラダ コンソメスープ 815kcal 蛋24.1g 脂32.5g 炭103.6g 塩3.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	
夕食	<b>丼・麺セット</b> 豚バラのあんかけうどん ひじきと蓮根の和風マリネ 554kcal 蛋16.7g 脂21.3g 炭77.0g 塩7.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●		<b>から揚げラーメン</b> 中華奴 560kcal 蛋30.5g 脂14.1g 炭75.5g 塩5.6g 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】 2.13	【火】 2.14	【水】 2.15	【木】 2.16	【金】 2.17	【土】 2.18	【日】 2.19
朝食	<b>定食</b> パン ベーコンソテー 牛乳 535kcal 蛋19.7g 脂28.5g 炭49.9g 塩1.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> カレイの照り焼き 味噌汁 牛乳 642kcal 蛋26.4g 脂9.9g 炭107.8g 塩2.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> 野菜コロッケ ジュース 481kcal 蛋11.5g 脂12.5g 炭80.9g 塩2.0g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ツナの野菜炒め 味噌汁 牛乳 640kcal 蛋18.1g 脂13.4g 炭107.7g 塩2.1g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> ミートオムレツ 牛乳 412kcal 蛋16.3g 脂14.4g 炭53.5g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>パン</b> ハッシュドポテト 牛乳 453kcal 蛋15.1g 脂18.0g 炭57.6g 塩1.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 納豆 青菜炒め 牛乳 653kcal 蛋20.5g 脂13.8g 炭108.3g 塩0.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> <b>ごはん</b> 揚げ豚の柚子ドレッシング かぼちゃの煮物 ミニサラダ 味噌汁 925kcal 蛋24.0g 脂31.2g 炭131.9g 塩3.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 鶏の山賊焼き いんげんのマヨソテー ミニコーンサラダ 味噌汁 778kcal 蛋31.0g 脂23.2g 炭108.2g 塩3.7g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚肉のジャーマン焼き チンゲン菜とイカの塩炒め ミニサラダ 味噌汁 888kcal 蛋26.3g 脂28.6g 炭122.3g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚の生姜焼き 水菜とごぼうのピリ辛和え 味噌汁 804kcal 蛋28.4g 脂20.9g 炭122.7g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> エビ団子の八宝菜 オクラおかか和え 味噌汁 692kcal 蛋18.6g 脂15.3g 炭117.8g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●		
昼食	<b>丼・麺セット</b> 月見てりやき豆腐ハンバーグ丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 790kcal 蛋27.1g 脂14.3g 炭134.3g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>海老天ぶらうどん</b> いんげんのマヨソテー 428kcal 蛋11.5g 脂12.0g 炭68.3g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>鶏ごぼうの甘辛丼</b> チンゲン菜とイカの塩炒め 味噌汁 671kcal 蛋28.4g 脂18.8g 炭96.4g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>血うどん</b> 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 ● ● ● ●	<b>バーコー飯</b> オクラおかか和え 味噌汁 744kcal 蛋22.8g 脂19.8g 炭116.4g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>チキンカツ丼</b> 青菜胡麻和え 味噌汁 933kcal 蛋28.6g 脂21.3g 炭151.9g 塩4.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>田舎うどん</b> コロッケ 634kcal 蛋24.1g 脂17.8g 炭95.2g 塩6.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
	<b>定食</b> <b>ごはん</b> 鶏肉と枝豆の味噌炒め 揚げ餃子 中華スープ 817kcal 蛋28.5g 脂24.6g 炭117.7g 塩3.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> ポークソテー おろしソース きのこソテー ツナサラダ コンソメスープ 741kcal 蛋26.8g 脂21.6g 炭108.6g 塩2.8g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 野菜たっぷりアジ 唐揚げ 酸辣湯ガス 大焼売 すまし汁 798kcal 蛋28.6g 脂19.5g 炭124.6g 塩3.6g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 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 788kcal 蛋31.5g 脂19.2g 炭119.5g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 味噌カツ ミニサラダ けんちん汁 868kcal 蛋20.0g 脂26.0g 炭155.1g 塩3.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 點心春巻 中華スープ 1026kcal 蛋27.1g 脂48.5g 炭121.5g 塩3.9g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ごはん</b> アジフライ ミニサラダ 豚汁 897kcal 蛋32.5g 脂28.3g 炭123.9g 塩3.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●
夕食	<b>丼・麺セット</b> 醤油チャーシューメン 揚げ餃子 520kcal 蛋41.6g 脂20.5g 炭72.1g 塩7.5g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ビーフカレー</b> ツナサラダ コンソメスープ 840kcal 蛋18.7g 脂29.3g 炭120.2g 塩4.4g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>ほうとう風きしめん</b> 大焼売 677kcal 蛋22.5g 脂21.3g 炭101.1g 塩6.2g アレルギー 小麦 ● ● ● ●	<b>牛とろろ丼</b> 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 ● ● ● ●			

※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】 2.20

【火】 2.21

朝 食	定食	パン 鶏の野菜炒め 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳						
		412kcal 蛋17.8g 脂15.7g 炭50.2g 塩1.8g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*	784kcal 蛋26.4g 脂25.3g 炭106.1g 塩2.5g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*						
昼 食	定食	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	ごはん タンドリーチキン いんげんとベーコンの炒め物 ミニコーンサラダ かき玉汁						
	967kcal 蛋29.5g 脂36.8g 炭125.1g 塩3.6g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*	772kcal 蛋30.3g 脂23.1g 炭108.2g 塩3.2g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*							
	丼・麺セット	豚すき焼き丼 ひじきとメンマの中華風炒め すまし汁	台湾ラーメン いんげんとベーコンの炒め物						
	784kcal 蛋24.1g 脂18.6g 炭124.9g 塩4.0g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*	888kcal 蛋46.6g 脂42.2g 炭83.6g 塩8.0g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*							
夕 食	定食	ごはん 牛ロースステーキ マッシュポテト イカマリネのサラダ コーンポタージュ フルーツゼリー							
	1064kcal 蛋39.5g 脂35.8g 炭137.8g 塩4.2g アレルギー えび かじこ 小麦 そば 卵 乳 鶏肉*								
	丼・麺セット								

※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