

★ Weekly Menu



日	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7月2日 (日)
曜日	お茶漬けの日		シリアルの日				
朝食	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 照焼き肉団子 キャベツとチャーシューの中華和え もやしと油揚げの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 大根とわかめの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 肉野菜炒め 春巻 チンゲン菜と玉葱の中華スープ 森永ビクニック(ストロベリー)	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え トマトスープ 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ミックススクランブル ベーコン 大根と油揚げの味噌汁 牛乳・シリアル	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ほうれん草オムレツ ウインナー マカロニと野菜のスープ 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー キャベツメンチカツ ツナポテサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	792 21.5 19.3 137.1 2.8	784 22.5 20.9 129.1 2.2	803 16.2 20.0 143.7 2.0	781 19.8 21.8 131.9 2.6	794 24.7 25.7 128.5 2.9	798 24.6 20.6 133.7 3.0	907 25.2 27.7 146.0 3.3
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
	Bセット 534 20.2 22.7 62.4 3.6	Bセット 526 21.2 24.3 54.4 3.0	Bセット 545 14.9 23.4 69.0 2.8	Bセット 523 18.5 25.2 57.2 3.4	Bセット 504 21.2 34.8 35.2 3.4	Bセット 540 23.3 24.0 59.0 3.8	Bセット 649 23.9 31.1 71.3 4.1
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	
昼食	Aセット 厚揚げと挽肉の中華炒め 青梗菜のお浸し ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット 鶏天丼 青梗菜のお浸し キャベツとわかめの味噌汁	Aセット 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ 粉ふき芋の肉味噌かけ ライス チンゲン菜と玉葱の中華スープ Bセット 蒸し鶏とオクラの冷し中華 粉ふき芋の肉味噌かけ ライス	Aセット 鶏の照り焼き なすとパプリカの揚げたまし ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット ブルコギ丼 なすとパプリカの揚げたまし 大根とわかめの味噌汁	Aセット ハムマヨサラダフライと鶏唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 担々うどん かぼちゃのいとこ煮 ライス	Aセット 牛焼肉と豆腐ハンバーグ パンパンジー(樺夕霧) ライス 巻麩とワカメのすまし汁 Bセット 6月行事食 夏越しご飯 パンパンジー(樺夕霧) 巻麩とワカメのすまし汁	Aセット 鶏もも焼きのレモンソース ミニサラダ(ツナ) ライス 野菜スープ Bセット	Aセット キムチ焼きうどん 肉団子の旨煮 もやしと人参のスープ ライス
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	947 37.0 31.0 133.7 6.0	983 20.0 24.4 173.4 4.3	971 34.7 36.9 129.1 4.7	938 27.8 22.4 161.2 4.3	865 25.0 25.7 138.0 3.7	878 36.4 24.1 132.7 3.9	
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
	Bセット 1,049 38.3 37.3 142.8 5.3	Bセット 857 29.9 10.1 160.3 7.5	Bセット 742 19.3 26.7 109.5 4.0	Bセット 986 23.5 26.3 163.4 9.4	Bセット 883 22.2 20.9 146.8 3.2	Bセット	Bセット 844 26.6 18.9 140.4 3.8
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン		アレルゲン	
夕食	Aセット ハンバーグとクリームコロッケ ブロッコリーのおかか和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット (冷)肉ねざうどん ブロッコリーのおかか和え ライス	Aセット チキンの香味揚げ キムチ冷奴 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 夏野菜カレー ミニサラダ(コーン) キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット ポークソテーオニオンソース ツナキャベツ ライス 野菜スープ Bセット ミートソースパグティ ツナキャベツ ライス 野菜スープ	Aセット グリルチキン カレー風味 さつま芋のはちみつバター風味 ライス チンゲン菜ともやしの中華スープ Bセット 豚肉の生姜焼き丼 さつま芋のはちみつバター風味 チンゲン菜ともやしの中華スープ	Aセット 鯖のコーンマヨ焼き にらともやしのチャンブルー ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉の南蛮焼き 肉入りコロッケ ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット 白身魚と野菜の南蛮漬け 切干大根の中華和え ライス キャベツともやしの味噌汁 Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	935 23.6 27.4 152.5 4.5	1,021 41.6 32.8 144.1 3.7	978 28.5 28.7 153.7 3.9	941 34.6 29.1 140.2 2.3	1,136 29.3 52.0 135.6 3.3	980 30.4 31.1 147.7 4.7	750 22.9 11.5 140.6 4.3
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
	Bセット 734 23.9 9.5 136.8 4.7	Bセット 810 16.0 23.2 141.5 3.7	Bセット 832 20.0 21.6 138.9 3.9	Bセット 843 25.2 23.0 139.1 2.4	Bセット	Bセット	Bセット
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン			アレルゲン	

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。
 栄養価・アレルゲン表示には、自由選択の食品(ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬けの素・コンディメント等)は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

日	7月3日 (月)					7月4日 (火)					7月5日 (水)					7月6日 (木)					7月7日 (金)					7月8日 (土)					7月9日 (日)								
曜日						お茶漬けの日					セルフサンドの日					シリアルの日																							
朝食	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 目玉焼き いんげんとベーコンのソテー 野菜スープ 牛乳					Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのゴマ和え わかめとえのきの味噌汁 牛乳					Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー セルフサンド(卵サラダとハム) ウィンナー ミネストローネ 森永ビクニック(コーヒー牛乳)					Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ハムカツ マカロニサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳					Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 肉団子のクリーム煮 フライドポテト 人参と玉葱のスープ 牛乳					Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ミックススクランブル チーズはんぺんフライ もやしと人参のスープ 牛乳					Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 牛肉コロッケ ベーコンとピーマンのソテー キャベツと玉葱のスープ 牛乳								
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
	681	182	12.6	131.2	2.4	814	27.1	19.6	136.3	3.0	1,079	30.8	27.1	181.8	4.8	924	24.5	25.2	154.2	3.2	853	20.7	22.2	147.3	4.6	861	24.4	26.6	134.2	2.0	828	18.8	24.7	143.3	2.7				
	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	●	●	●	●	●	アレルギー	●	●	●	●	●			
昼食	Aセット 鶏の唐揚げオーロラソース きゅうりともやしのにがり辛和え ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット 麻婆豆腐飯&餃子 きゅうりともやしのにがり辛和え キャベツと大根の味噌汁					Aセット たらふくフリット 照りマヨソース シュウマイ ライス もやしと人参のスープ Bセット ツナとトマトだれの 冷し中華 シュウマイ ライス					Aセット 豆腐ハンバーグと焼きコロッケ キャベツとオクラの塩昆布和え ライス 油揚げと三つ葉のすまし汁 Bセット 親子丼 キャベツとオクラの塩昆布和え 油揚げと三つ葉のすまし汁					Aセット チキンと夏野菜のラタトゥイユ チーズサラダ ライス 野菜スープ Bセット 焼肉うどん チーズサラダ ライス					Aセット 豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢 枝豆と春雨の中華和え ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット 7月7日 セタの日 キスと夏野菜の天丼 枝豆と春雨の中華和え キャベツとわかめの味噌汁					Aセット Bセット きのこのミートソーススパゲティ キャベツとベーコンのシーザー和え コンソメジュリアン ライス					Aセット Bセット 豚肉と野菜のソース焼きそば ほうれん草マヨぼんだれ チンゲン菜と大根の中華スープ ライス								
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
	1,106	35.0	51.2	130.2	3.4	962	29.6	25.4	154.5	3.6	866	19.0	25.3	144.5	3.8	932	36.2	32.0	130.2	3.5	824	28.4	21.7	134.1	4.6														
	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	●	●	●	●	●									
夕食	Aセット 和風おろし豚焼肉 ごぼうの中華サラダ ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット カレーうどん ごぼうの中華サラダ ライス					Aセット BBQチキン カニカマと胡瓜のスパゲティサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 7月 行事食 牛焼肉キムチ丼 カニカマと胡瓜のスパゲティサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁					Aセット スタミナ肉野菜炒め 五目巾着の煮物 ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット チキン南蛮丼 五目巾着の煮物 キャベツとえのきの味噌汁					Aセット ヒレカツカレー ポテトサラダ コーンスープ キウイフルーツ					Aセット ミックスフライ チリコンカン ライス 人参とコーンの中華スープ Bセット					Aセット 豚挽肉と春雨のオイスターソース ごぼうのポテトサラダ ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット					Aセット 鶏唐揚げとコロッケ キャベツの酢の物 ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 Bセット								
	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S				
	934	29.8	30.8	139.7	5.0	1,063	37.8	29.9	166.0	4.6	859	26.8	24.5	138.1	4.6	893	26.4	24.5	149.3	5.4	1,050	25.2	37.6	156.7	3.9	961	25.2	35.5	139.8	5.1	906	24.4	22.2	154.9	3.7				
	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	●	●	●	●	●	アレルギー	●	●	●	●	●			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。
 栄養価・アレルギー表示には、自由選択の食品(ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬けの素・コンディメント等)は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

★ Weekly Menu



日	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
曜日	お茶漬けの日		焼き立てパンの日		シリアルの日		
朝食	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー チキンナゲット ブロッコリーのホットマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー さわらの塩焼き ひじきの胡麻サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 目玉焼き ベーコン 大根と油揚げの味噌汁 アップルジュース	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット 焼き立てパン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 野菜コロッケ スパゲティ-サラダ トマトスープ 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ハム野菜炒め ピーマン肉詰めフライ マカロニと野菜のスープ 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 一口つくねの照り焼き オクラの梅おかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ミックススクランブル ウインナー キャベツとえのきの味噌汁 牛乳
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	880 26.6 26.1 140.1 3.2	850 28.3 25.0 130.8 2.7	672 13.8 10.3 144.2 2.5	817 17.6 20.1 146.5 2.0	774 18.6 18.3 138.5 2.7	763 21.8 17.6 134.2 2.3	845 27.8 26.6 127.1 2.7
	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	アレルギー	アレルギー
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	622 25.3 29.5 65.4 4.0	592 27.0 28.4 56.1 3.5	414 12.5 13.7 69.5 3.3	527 14.1 29.2 53.2 2.5	516 17.3 21.7 63.8 3.5	505 20.5 21.0 59.5 3.1	587 26.5 30.0 52.4 3.5
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	アレルギー	アレルギー	
昼食	Aセット 豚バラと豆腐のトマト旨煮 ささみの胡麻揚げ ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット 3色丼 ささみの胡麻揚げ もやしとインゲンの味噌汁	Aセット エビフライとグラタンコロッケ 肉団子の旨煮 ライス コンスープ Bセット 冷やし担々麺 肉団子の旨煮 ライス	Aセット 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ仕立て 切干大根のきんぴら ライス キャベツと玉葱のスープ Bセット ウインナーのカレーピラフ&イカカツ 切干大根のきんぴら キャベツと玉葱のスープ	Aセット 豚肉とキャベツのレモンクリーム煮 カニカマと蓮根のサラダ ライス コンソメジュリアン Bセット かしわ天うどん カニカマと蓮根のサラダ ライス	Aセット 塩鶏肉じゃが ひじきと枝豆の煮物 ライス わかめとえのきの味噌汁 Bセット 豚肉の生姜焼き丼 ひじきと枝豆の煮物 わかめとえのきの味噌汁	Aセット 豆腐ハンバーグとボーク焼肉 わかめと大根のレモン和え ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット アジフライとコロッケ マカロニサラダ ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	961 43.3 25.9 140.8 4.7	1,100 22.5 39.1 167.1 3.9	1,015 34.7 35.7 143.4 5.0	928 26.8 32.3 138.4 3.7	946 36.8 24.9 147.4 3.8	815 25.1 20.2 138.6 4.3	999 22.4 34.5 152.7 3.0
	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	アレルギー	アレルギー
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	981 42.1 25.7 140.5 4.1	1,050 31.3 33.2 155.2 8.5	831 18.5 20.9 148.7 5.8	1,008 40.9 24.8 154.1 5.2	838 27.9 22.1 136.6 4.1		
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			
夕食	Aセット メンチカツレツチミソース 切干大根のコールスローサラダ ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット チンジャオロース丼 切干大根のコールスローサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット 豚肉と卵の塩麴炒め 葉かぼちゃの含め煮 ライス もやしとわかめの味噌汁 Bセット ハヤシライス ミニサラダ(チーズ) もやしとわかめの味噌汁	Aセット 鰯のゆかり揚げ ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ライス 野菜スープ Bセット ツナのトマトソース スパゲティ ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ライス 野菜スープ	Aセット 照り焼きチキンと野菜炒め ピーマンのツナ和え ライス ポテトと水菜のスープ Bセット 中華丼 ピーマンのツナ和え ポテトと水菜のスープ	Aセット ミックスフライ ほうろん草のごま和え ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット	Aセット 鯖のグリルトマトソース 和風スパゲティ ライス コーンと人参のスープ Bセット	Aセット ボークソテー 和風ソース パプリカのピクルス ライス わかめと玉葱の味噌汁 Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	1,115 24.6 38.1 175.0 5.3	938 25.7 29.0 147.8 7.0	1,080 26.3 45.4 144.4 4.6	797 30.0 18.8 132.1 4.4	939 22.4 29.0 151.4 3.4	1,008 28.2 33.6 148.1 4.0	863 28.0 20.6 143.3 5.2
	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	アレルギー	アレルギー
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	864 18.7 31.8 128.8 3.8	658 15.3 19.4 109.0 4.3	926 29.1 22.9 157.4 5.2	725 21.3 12.9 108.7 4.6			
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー				

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

栄養価・アレルギー表示には、自由選択の食品(ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬けの素・コンディメント等)は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

★ Weekly Menu



日曜日	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23日 (日)
-----	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

		お茶漬の日	セルフサンドの日		シリアルの日		
--	--	-------	----------	--	--------	--	--

朝食	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー かぼちゃ焼肉フライ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	Aセット ご飯（お茶漬） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー プレーンオムレツ ブロッコリーの和風マスタード和え 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー セルフサンド（焼きそばとポテトサラダ） キャベツサラダ コーンと玉葱のスープ 森永ビクニック（ストロベリー） 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー アジの塩焼き ごぼうとひじきのサラダ もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー 豆腐ハンバーグ 青梗菜と油揚げの炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー 和風スクランブル チキンナゲット トマトスープ 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー おさかなソーセージ きのこのスクランブルエッグ 大根とわかめの味噌汁 牛乳
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	830 18.5 20.9 146.9 1.9	684 19.0 12.0 129.5 1.9	939 19.7 11.3 194.9 3.8	748 26.5 14.9 130.1 3.5	779 22.2 17.6 137.8 3.3	803 25.6 20.6 132.1 2.1	909 27.1 30.6 134.7 3.5
	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ

昼食	Aセット 豚肉と野菜のオイスターソース炒め パンパンジー（棒タタキ） ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット	Aセット チキンストロガノフ 春巻 ライス もやしと人参のスープ 7月行事食 海の幸の胡麻だれ冷やし中華 春巻 ライス	Aセット 白身魚のフリット ジンジャーソース コボウサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット スタミナ丼 コボウサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 餃子の豆板醤ソースがけ 竹輪とわかめの和風マヨ和え ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット	Aセット 定番メニュー チキンの香草パン粉焼き 大学芋 ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット しゃっぽうどん 大学芋 ライス	Aセット 肉団子と春雨のスープ煮 ベーコンとキャベツのシーザーサラダ ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 鶏すき煮 大根の梅和え ライス チンゲン菜と玉葱の中華スープ Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	786 27.4 18.2 133.6 4.0	1,006 37.9 33.0 142.8 3.5	877 25.6 16.3 161.3 5.1	959 20.2 34.0 144.3 5.6	1,105 39.1 29.9 175.8 3.6	962 22.5 36.2 145.6 6.0	953 43.9 27.2 138.0 4.7
	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ

夕食	Aセット 鶏肉のカレー風味揚げ さつま芋ダイスサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 目玉 茹で豚と夏野菜のねぎソース クリーミーコロッケ ライス コーンスープ Bセット カレー ハンバーグカレー ミニサラダ（海藻） コーンスープ	Aセット 人気メニュー ピックメンチカツ キュウリの中華和え ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット 鶏肉のマヨネーズチーズ焼き ジャーマンポテト ライス 野菜スープ Bセット	Aセット 野菜の日 茄子味噌炒めと焼売 切干大根の炒め煮 ライス チンゲン菜の中華スープ Bセット	Aセット 豚肉のねぎ塩焼き ひじきサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット チキンカツ胡麻ソース 蓮根の中華和え ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	927 37.1 28.4 134.5 2.9	1,000 26.8 35.1 148.4 5.0	1,081 22.2 40.5 161.4 3.5	1,098 36.3 48.1 138.2 3.2	867 17.6 23.0 152.7 3.4	881 26.0 29.0 134.7 4.2	959 24.5 28.5 154.2 4.6
	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ	kcal 小麦 卵 乳 そば 鶏卵生 スシ カニ

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。
 栄養価・アレルギー表示には、自由選択の食品（ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬の素・コンディメント等）は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

日曜日	7月24日 (月)	7月25日 (火) お茶漬けの日	7月26日 (水) 焼き立てパンの日	7月27日 (木)	7月28日 (金) シリアルの日	7月29日 (土)	7月30日 (日)
朝食	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 目玉焼き ウインナーと野菜のソテー もやしと油揚げの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 鯖の塩焼き きんぴらごぼう じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット 焼き立てパン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ミックススクランブル ハム トマトスープ 森永ビクニック(フルーツ)	Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 肉野菜炒め 春巻 キャベツとえのきの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ハンバーグ フライドポテト コーンスープ 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 揚げ出し豆腐 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 大根とわかめの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 野菜のスクランブルエッグ ツナポテサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	797 21.7 23.4 129.9 2.3	792 22.6 20.9 130.8 2.0	684 18.1 10.2 132.9 2.1	803 21.0 20.6 138.4 2.4	833 23.2 19.8 145.6 4.3	921 27.1 21.9 157.3 4.1	852 24.9 24.6 137.9 3.2
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
昼食	Aセット いか団子の中華五目あん さつま芋と大豆の胡麻がらめ ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット 焼肉ピラフ&白身魚フライ さつま芋と大豆の胡麻がらめ キャベツとえのきの味噌汁	Aセット 鶏肉の生姜焼き 焼売のカレー揚げ ライス にらと卵のスープ Bセット ツナの黒ごま冷やし中華 焼売のカレー揚げ ライス	Aセット ハンバーグとエビフライ かぼちゃサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 肉豆腐丼(豚肉) かぼちゃサラダ 大根と油揚げの味噌汁	Aセット 鶏肉のおろしサラダ仕立て じゃがいものカレー炒め ライス 野菜スープ Bセット クリーミー カルボナーラうどん じゃがいものカレー炒め ライス	Aセット きんぴら焼肉 ブロッコリーとお豆のサラダ ライス 白菜とわかめの味噌汁 Bセット 焼き鳥二色そばろ丼 ブロッコリーとお豆のサラダ 白菜とわかめの味噌汁	Aセット ミックスフライ レンコンサラダ ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 五目あんかけ焼きそば 小松菜とコーンのじゃこ和え ワカメスープ ライス
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	892 21.0 22.3 157.4 4.9	1,020 38.3 32.8 146.3 3.9	1,065 27.3 30.7 174.7 5.7	893 35.7 21.6 144.3 4.8	893 29.9 23.0 147.6 4.3	1,089 21.2 41.1 162.4 3.8	
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
夕食	Aセット チキンピカタ トマトソース 大豆と枝豆とコーンのソテー ライス コンソメジュリアン Bセット 豚しゃぶうどん 大豆と枝豆とコーンのソテー ライス	Aセット 鶏の唐揚げ おろしポン酢 菜の花と春雨の梅和え ライス 豆腐とわかめの味噌汁 Bセット フルコギ丼 菜の花と春雨の梅和え 豆腐とわかめの味噌汁	Aセット 気仙沼カツオカツ 韓国風カムカムナムル ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット 夏野菜カレー ミニサラダ(コーン) じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 土用の丑の日前倒し提供! うなぎ入り五目ちらし 竹輪の磯辺揚げ 巻麩と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	Aセット 照りマヨチキン ごぼうのツナ和え ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 回鍋肉 もやしとニラの香味だれ和え ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット	Aセット コロッケタルタルソース かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え ライス 洋野菜のスープ Bセット
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
	995 42.5 30.4 142.7 6.1	895 35.8 26.4 133.1 6.8	1,006 20.4 36.6 152.8 3.8	895 30.4 18.3 144.4 7.2	1,077 37.9 45.6 133.7 3.9	907 26.8 26.6 144.3 5.2	1,118 17.7 44.7 166.0 3.3
	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン



栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。栄養価・アレルゲン表示には、自由選択の食品(ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬けの素・コンディメント等)は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

日 曜日	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日)
---------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

朝食	Aセット		Aセット	
	ご飯(海苔・ふりかけ)		ご飯(海苔・ふりかけ)	
	Bセット		Bセット	
	パン(ジャム・マーガリン)		パン(ジャム・マーガリン)	
	AB共通メニュー		AB共通メニュー	
	ハムポテトサラダフライ		厚揚げのそぼろあん	
いんげんとベーコンのソテー		ブロッコリーのゴマ和え		
コーンと玉葱のスープ		わかめとえのきの味噌汁		
牛乳		牛乳		
E P F C S		E P F C S		
Aセット		Aセット		
781 19.3 19.0 140.8 3.1		814 27.1 19.6 136.3 3.0		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		アレルギー		
● ● ● ● ● ●		● ● ● ● ● ●		
Bセット		Bセット		
523 18.0 22.4 66.1 3.9		556 25.8 23.0 61.6 3.8		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		アレルギー		
● ● ● ● ● ●		● ● ● ● ● ●		

昼食	Aセット		Aセット	
	煮込みハンバーグ		四角いヒレカツ	
	ごぼうとひじきのサラダ		ツナじゃが	
	ライス		ライス	
	野菜スープ		チンゲン菜と大根の中単スープ	
	Bセット		Bセット	
豚肉の味噌炒め丼		明太マヨ冷やし中華		
ごぼうとひじきのサラダ		ツナじゃが		
野菜スープ		ライス		
E P F C S		E P F C S		
Aセット		Aセット		
958 26.5 23.9 164.6 4.9		897 30.0 18.1 157.2 6.4		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		アレルギー		
● ● ● ● ● ●		● ● ● ● ● ●		
Bセット		Bセット		
843 25.1 21.7 135.9 4.9		914 30.3 16.7 158.4 9.2		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		アレルギー		
● ● ● ● ● ●		● ● ● ● ● ●		


~夏休み~


学生の皆さん
 前学期お疲れ様でした!
 暑さに負けず、楽しんで下さいね!!

夕食	Aセット	
	茹で豚と野菜の青じそ風味	
	豆腐とニラのチャンプルー	
	ライス	
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	
	Bセット	
鶏天みぞれ丼		
豆腐とニラのチャンプルー		
じゃが芋と玉葱の味噌汁		
E P F C S		
Aセット		
848 32.1 21.7 136.2 5.1		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		
● ● ● ● ● ●		
Bセット		
1,067 40.9 45.0 128.0 5.1		
kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
アレルギー		
● ● ● ● ● ●		

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。
 栄養価・アレルギー表示には、自由選択の食品(ふりかけ・のり・ジャム・マーガリン・シリアル・お茶漬けの素・コンディメント等)は含まれておりません。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。