Weekly Menu

日 曜日	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)
		納豆の日	セルフサンドの日				
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 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 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・納豆） Bセット パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー 白金鱈の塩焼き ひじきの胡麻マヨサラダ 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 セルフサンド(焼きそばパンとポテトサラダ) キャベツサラダ ミネストローネ 森永ピクニック(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 そぼろ肉じゃが スパゲッティサラダ 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 目玉焼き ベーコン 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 揚げだし豆腐 小松菜と春雨の梅和え 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 ミックススクランブル ハム野菜炒め コンソメジュリアン 牛乳
	E P F C S Aセット 814 kcal 22.0 g 21.0 g 139.6 g 2.3 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 556 kcal 20.7 g 24.4 g 64.9 g 3.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 713 kcal 25.2 g 14.3 g 126.2 g 2.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 455 kcal 23.9 g 17.7 g 51.5 g 2.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 992 kcal 20.5 g 14.6 g 200.0 g 4.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 734 kcal 19.2 g 18.0 g 125.3 g 5.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 865 kcal 19.8 g 22.0 g 152.1 g 2.9 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 607 kcal 18.5 g 25.4 g 77.4 g 3.7 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 698 kcal 18.8 g 16.6 g 132.5 g 2.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 440 kcal 17.5 g 20.0 g 57.8 g 3.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 752 kcal 21.1 g 15.5 g 137.1 g 2.7 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 494 kcal 19.8 g 18.9 g 62.4 g 3.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 786 kcal 22.5 g 20.3 g 131.8 g 3.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 528 kcal 21.2 g 23.7 g 57.1 g 3.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●
昼食	Aセット ウインナーと野菜のクリーム煮 蓮根と人参のピクルス ライス コーンと玉葱のスープ Bセット 豆腐のチゲラーメン 蓮根と人参のピクルス ライス	Aセット アジフライと海老フライ 肉団子の旨煮 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 3色丼 肉団子の旨煮 キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット 鶏天 さつま芋のきんぴらバター風味 ライス わかめスープ Bセット 蟹あんかけ炒飯 さつま芋のきんぴらバター風味 わかめスープ	Aセット 豚肉のグリル サラダ仕立て カニカマと蓮根のサラダ ライス もやしと人参のスープ Bセット イカ天ぶらうどん カニカマと蓮根のサラダ ライス	Aセット 照り焼きチキンと野菜炒め 焼き野菜のピリ辛マヨだれ ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット デミカツ丼 焼き野菜のピリ辛マヨだれ キャベツとわかめの味噌汁	オープンキャンパスメニュー ポークカレー メンチカツ ミニサラダ(海藻) 寮食　食券メニュー 海老のオマール クリームソーススパゲティ ミニサラダ(海藻) 野菜スープ ライス	オープンキャンパスメニュー 牛丼 ほうれん草のおかか和え もやしと大根の味噌汁 寮食　食券メニュー キムチ焼きそば ほうれん草のおかか和え もやしと大根の味噌汁 ライス
	E P F C S Aセット 928 kcal 24.6 g 26.9 g 152.3 g 5.9 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 1,010 kcal 41.4 g 21.2 g 163.0 g 14.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 948 kcal 26.3 g 29.9 g 146.1 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 1,014 kcal 34.6 g 31.3 g 145.3 g 6.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 990 kcal 35.8 g 31.1 g 144.8 g 4.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 832 kcal 18.2 g 20.0 g 146.4 g 7.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	E P F C S Aセット 993 kcal 23.5 g 41.5 g 130.4 g 2.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ● Bセット 813 kcal 22.1 g 15.7 g 142.8 g 5.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ●	E P F C S Aセット 948 kcal 28.3 g 30.9 g 144.9 g 5.3 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 1,002 kcal 21.8 g 31.4 g 162.9 g 4.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 820 kcal 19.2 g 31.4 g 120.9 g 3.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 852 kcal 25.1 g 18.5 g 149.7 g 3.3 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● ●	E P F C S Aセット 804 kcal 22.7 g 26.2 g 124.0 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 833 kcal 27.0 g 24.5 g 125.2 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●
夕食	Aセット とんかつ 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 豚挽肉と春雨のオイスターソース 栗かぼちゃの含め煮 ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット きのことチーズのカレー ミニサラダ(コーン) じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 鯖のマスタードソース焼き キャベツとハムのソテー ライス コーンと人参のスープ Bセット ツナの トマトソーススパゲティ キャベツとハムのソテー コーンと人参のスープ ライス	Aセット 鶏肉のチーズピカタ ピーマンの中華和え ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット 中華丼 ピーマンの中華和え キャベツとえのきの味噌汁	Aセット 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ　じゃがバター風味 小松菜とひじきのゴマ和え ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット ポークソテーBBQソース 和風スパゲッティー ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 白身魚の南蛮漬け 炒り豆腐 ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット
	E P F C S Aセット 996 kcal 22.3 g 31.8 g 160.1 g 3.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 868 kcal 19.1 g 32.5 g 127.8 g 3.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 926 kcal 17.3 g 23.8 g 165.3 g 6.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● Bセット 589 kcal 11.5 g 13.1 g 112.4 g 3.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	E P F C S Aセット 970 kcal 26.7 g 37.4 g 131.5 g 3.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 791 kcal 32.2 g 6.8 g 155.9 g 4.7 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 935 kcal 39.2 g 30.6 g 130.0 g 3.7 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 644 kcal 17.8 g 15.8 g 111.6 g 5.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	E P F C S Aセット 964 kcal 29.1 g 31.6 g 144.2 g 3.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット	E P F C S Aセット 933 kcal 29.0 g 22.6 g 156.0 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット	E P F C S Aセット 807 kcal 26.2 g 15.7 g 141.0 g 4.3 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット

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。

Weekly Menu

日 曜日	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
		シリアルの日	焼きたてパンの日	お茶漬けの日			
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 かぼちゃ挽肉フライ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜スープ 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 フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え キャベツともやしの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ） 焼きたて Bセット 焼きたてパン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー 和風スクランブル ツナサラダ わかめとえのきの味噌汁 森永ピクニック(ヨーグルト)	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 アジの照り焼き（魚を食べよう） ごぼうとひじきのサラダ 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 豆腐ハンバーグ 青梗菜と油揚げの炒め 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 目玉焼き ウィンナー 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 ほうれん草スクランブル ハム キャベツとえのきの味噌汁 牛乳
	E P F C S Aセット 854 kcal 19.9 g 20.3 g 152.6 g 2.2 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● Bセット 596 kcal 18.6 g 23.7 g 77.9 g 3.0 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 781 kcal 20.2 g 22.0 g 130.4 g 2.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● Bセット 523 kcal 18.9 g 25.4 g 55.7 g 3.6 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 752 kcal 21.6 g 15.3 g 135.0 g 2.4 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 462 kcal 18.1 g 24.4 g 41.7 g 2.9 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 769 kcal 26.4 g 14.8 g 135.4 g 2.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 511 kcal 25.1 g 18.2 g 60.7 g 3.6 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 748 kcal 21.0 g 16.5 g 134.0 g 3.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 490 kcal 19.7 g 19.9 g 59.3 g 3.9 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 771 kcal 23.4 g 18.7 g 132.6 g 2.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 513 kcal 22.1 g 22.1 g 57.9 g 3.6 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 735 kcal 24.0 g 16.5 g 126.2 g 2.3 g アレルゲン：小麦 卵 ● 乳 ● Bセット 477 kcal 22.7 g 19.9 g 51.5 g 3.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●
昼食	Aセット 白身魚のマヨネーズチーズ焼き（魚を食べよう） ミックスビーンズのマリネ ライス 玉葱と人参のスープ Bセット	Aセット チキンストロガノフ ケチャップスパゲッティー ライス ワカメスープ Bセット ビビンバ ケチャップスパゲッティー ワカメスープ	Aセット 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め（肉で元気チャージ！） かぼちゃサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット 鶏天とかき揚げ丼 かぼちゃサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット メンチカツ 竹輪とわかめの和風マヨ和え ライス 洋野菜のスープ Bセット 焼肉うどん（和麺） 竹輪とわかめの和風マヨ和え ライス	Aセット チキンの香草パン粉焼き いんげんとお豆のサラダ ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット 鶏の竜田揚げ丼（人気メニュー） いんげんとお豆のサラダ キャベツと大根の味噌汁	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 大根ともやしの味噌汁 Bセット	Aセット ホタテクリームコロッケとイワシフライ キャロットラペ ライス コンソメジュリアン Bセット
	E P F C S Aセット 880 kcal 23.4 g 23.2 g 148.2 g 4.5 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット	E P F C S Aセット 981 kcal 33.8 g 27.5 g 154.2 g 4.7 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● Bセット 807 kcal 22.4 g 26.1 g 124.2 g 7.0 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 886 kcal 25.8 g 26.9 g 139.4 g 3.3 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 1,102 kcal 23.7 g 50.0 g 142.5 g 3.4 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 1,062 kcal 20.7 g 36.9 g 165.1 g 5.9 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 924 kcal 26.9 g 24.8 g 145.6 g 8.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 1,020 kcal 42.2 g 30.3 g 149.9 g 4.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット 856 kcal 36.7 g 31.1 g 109.5 g 4.6 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ●	E P F C S Aセット 953 kcal 22.4 g 32.6 g 146.9 g 6.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● Bセット	E P F C S Aセット 941 kcal 19.6 g 33.3 g 146.0 g 3.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● えび ● かに ● Bセット
夕食	スポーツの日（イベント） 秋野菜のバーベキューチキン（旬） オクラと白滝のゴマ和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット（新メニュー） 鶏肉と玉子の甘辛煮 揚げ餃子 ライス コーンスープ Bセット 担々うどん（和麺） 揚げ餃子 ライス	Aセット シーフードミックスフライ キュウリとワカメの中華和え ライス 野菜スープ Bセット ハンバーグカレー（カレー） ミニサラダ(チーズ) 野菜スープ	Aセット（SPECIAL） 札幌 味噌らーめん & エビマヨ炒飯 チンゲン菜ときくらげのナムル 白菜と人参のスープ 杏仁フルーツ	Aセット 揚げサバのおろし和え（魚を食べよう） 大豆の甘辛絡め ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉の生姜焼きとコロッケ ひじきの5品目サラダ ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット チキンカツ胡麻ソース 蓮根と長葱の香味和え ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット
	E P F C S Aセット 966 kcal 37.1 g 24.7 g 154.4 g 3.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● Bセット	E P F C S Aセット 1,059 kcal 43.0 g 34.1 g 144.8 g 5.1 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● えび ● かに ● Bセット 1,011 kcal 23.4 g 33.3 g 153.0 g 8.9 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● えび ● かに ●	E P F C S Aセット 860 kcal 21.2 g 24.4 g 144.0 g 2.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● えび ● かに ● Bセット 702 kcal 17.3 g 20.5 g 117.7 g 5.5 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● えび ● かに ●	E P F C S Aセット 1,888 kcal 46.2 g 51.7 g 312.6 g 12.6 g アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● えび ● かに ● Bセット	E P F C S Aセット 961 kcal 30.7 g 28.7 g 144.0 g 4.5 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● えび ● かに ● Bセット	E P F C S Aセット 1,010 kcal 26.1 g 35.7 g 151.3 g 3.8 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● えび ● かに ● Bセット	E P F C S Aセット 924 kcal 23.4 g 20.2 g 166.6 g 4.2 g アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● えび ● かに ● Bセット

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。

Weekly Menu

日 曜日	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22日 (日)
		納豆の日	セルフサンドの日				
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 プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ・納豆） 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 パン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー セルフサンド(ホットドック&タマゴサラダ) キャベツサラダ トマトスープ アップルジュース 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 玉ねぎとえのきの味噌汁 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 根菜鶏つくねハンバーグ 小松菜とひじきのお浸し 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 野菜のスクランブルエッグ ベーコン 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
	Aセット 787 kcal 20.2 g 22.9 g 130.3 g 2.4 g	Aセット 797 kcal 22.7 g 20.9 g 132.0 g 2.0 g	Aセット 1,050 kcal 23.0 g 23.8 g 190.2 g 4.1 g	Aセット 801 kcal 21.0 g 20.6 g 137.7 g 2.4 g	Aセット 844 kcal 23.3 g 19.8 g 148.3 g 4.6 g	Aセット 720 kcal 21.4 g 10.7 g 140.1 g 3.2 g	Aセット 778 kcal 22.9 g 24.8 g 128.9 g 2.7 g
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●
	Bセット 529 kcal 18.9 g 26.3 g 55.6 g 3.2 g	Bセット 539 kcal 21.4 g 24.3 g 57.3 g 2.8 g	Bセット 792 kcal 21.7 g 27.2 g 115.5 g 4.9 g	Bセット 543 kcal 19.7 g 24.0 g 63.0 g 3.2 g	Bセット 586 kcal 22.0 g 23.2 g 73.6 g 5.4 g	Bセット 462 kcal 20.1 g 14.1 g 65.4 g 4.0 g	Bセット 520 kcal 21.6 g 28.2 g 54.2 g 3.5 g
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●
昼食	Aセット 豚肉のグリルマスタードトマトソース かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス 野菜スープ Bセット 焼肉ピラフと白身魚フライ かぼちゃとベーコンの和風煮 野菜スープ	Aセット 回鍋肉とシュウマイ 竹輪の磯辺揚げ ライス わかめともやしの味噌汁 Bセット 豚バラ辛ねぎとんこつラーメン 竹輪の磯辺揚げ ライス	Aセット 定番メニュー ハンバーグとエビフライ ほうれん草マヨぽんだれ ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 肉豆腐丼(豚肉) ほうれん草マヨぽんだれ 大根と油揚げの味噌汁	Aセット おいしく食べよう 野菜の日 肉団子と根菜の黒酢あん ごぼうのツナ和え ライス もやしと人参のスープ Bセット カルボナーラうどん ごぼうのツナ和え ライス	Aセット 牛肉と葱の炒めとコロッケ マカロニサラダ ライス もやしとわかめの味噌汁 Bセット ご当地【山形】河北かつ丼 マカロニサラダ もやしとわかめの味噌汁	Aセット 魚を食べよう さわらのフリット　タルタルソース ブロッコリーのナムル ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 鶏肉の生姜焼き フライドポテト ライス 白菜と油揚げの味噌汁 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
	Aセット 922 kcal 29.2 g 28.8 g 140.7 g 3.3 g	Aセット 910 kcal 28.7 g 20.4 g 156.0 g 5.1 g	Aセット 931 kcal 24.4 g 30.0 g 144.7 g 4.3 g	Aセット 970 kcal 21.6 g 22.7 g 174.9 g 4.9 g	Aセット 944 kcal 22.5 g 25.7 g 160.3 g 3.5 g	Aセット 825 kcal 24.1 g 19.0 g 144.1 g 2.5 g	Aセット 962 kcal 37.8 g 28.0 g 143.3 g 5.3 g
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●
	Bセット 822 kcal 21.8 g 24.3 g 134.3 g 6.4 g	Bセット 912 kcal 34.2 g 18.1 g 150.2 g 12.1 g	Bセット 941 kcal 36.0 g 28.1 g 139.0 g 7.1 g	Bセット 973 kcal 23.8 g 33.2 g 143.1 g 4.1 g	Bセット 841 kcal 19.5 g 21.9 g 140.6 g 5.6 g	Bセット	Bセット
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
夕食	Aセット 新メニュー 海老と玉子の中華炒め ポテトのそぼろあん ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット カレー ビーフカレー ミニサラダ(海藻) キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット 人気メニュー 鶏のジューシーからあげ 春雨サラダ ライス 人参と大根の中華スープ Bセット 豚塩カルビ丼 春雨サラダ 人参と大根の中華スープ	Aセット 照りマヨチキン 韓国風カムカムナムル ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット 中華麺 ワンタン麺 韓国風カムカムナムル ライス	Aセット ポークと野菜のデミシチュー ベーコンとピーマンのソテー ライス 野菜スープ Bセット 旬 ローストチキン丼　しめじ添え ベーコンとピーマンのソテー 野菜スープ	Aセット ハムカツとタマゴサラダフライ 里芋といんげんの胡麻おかか和え ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 豚キムチ炒め レンコーンサラダ ライス わかめスープ Bセット	Aセット ホタテクリームコロッケ 海藻とオニオンのマリネサラダ ライス トマトスープ 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
	Aセット 947 kcal 31.4 g 27.3 g 145.2 g 5.5 g	Aセット 994 kcal 35.2 g 32.6 g 144.2 g 3.4 g	Aセット 1,066 kcal 35.8 g 43.7 g 137.9 g 4.9 g	Aセット 834 kcal 23.0 g 23.1 g 144.3 g 3.9 g	Aセット 947 kcal 23.6 g 27.1 g 156.1 g 3.8 g	Aセット 832 kcal 21.2 g 23.6 g 139.8 g 4.0 g	Aセット 842 kcal 13.9 g 24.9 g 146.3 g 2.7 g
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ●
	Bセット 667 kcal 14.4 g 21.7 g 109.3 g 3.6 g	Bセット 639 kcal 19.4 g 18.4 g 102.9 g 5.0 g	Bセット 828 kcal 26.6 g 14.6 g 147.4 g 10.4 g	Bセット 740 kcal 27.6 g 28.0 g 103.9 g 6.1 g	Bセット	Bセット	Bセット
	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに

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。

Weekly Menu

日 曜日	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)
		お茶漬けの日	焼きたてパンの日	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 目玉焼き いんげんとお豆のサラダ 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 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 焼きたてパン（ジャム・マーガリン） AB共通メニュー ハムポテトサラダフライ マカロニサラダ トマトスープ 森永ピクニック(カフェオレ)	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 トマトスクランブル クリーミーコロッケ もやしとわかめの味噌汁 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 さわらの塩焼き ひじきと白滝の煮付け 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 プレーンオムレツ ウィンナー コンソメジュリアン 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 キャベツ・ツナコーン炒め 大根とわかめの味噌汁 牛乳
	E P F C S Aセット 679 kcal 17.9 g 11.4 g 131.1 g 1.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 421 kcal 16.6 g 14.8 g 56.4 g 2.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 815 kcal 27.0 g 19.6 g 136.5 g 2.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 557 kcal 25.7 g 23.0 g 61.8 g 3.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 772 kcal 14.4 g 14.8 g 149.3 g 2.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 482 kcal 10.9 g 23.9 g 56.0 g 2.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 814 kcal 22.2 g 23.0 g 132.5 g 2.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 556 kcal 20.9 g 26.4 g 57.8 g 3.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 750 kcal 27.6 g 15.9 g 127.8 g 2.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 492 kcal 26.3 g 19.3 g 53.1 g 3.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 755 kcal 22.5 g 19.2 g 128.0 g 2.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 497 kcal 21.2 g 22.6 g 53.3 g 3.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 798 kcal 22.4 g 20.3 g 135.9 g 2.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに Bセット 540 kcal 21.1 g 23.7 g 61.2 g 3.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに
昼食	Aセット ポークビーンズ 小松菜と春雨の梅和え ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット 中華丼 小松菜と春雨の梅和え もやしと油揚げの味噌汁	Aセット 四角いヒレカツ ツナじゃが ライス 巻麸とワカメのすまし汁 霜降の日 Bセット 梅香る秋のちらし丼 ツナじゃが 巻麸とワカメのすまし汁	Aセット 豚挽肉と春雨のオイスターソース ちゃんこ鍋風煮 ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット 鶏チャーシュー麺 ちゃんこ鍋風煮 ライス	Aセット 鶏肉のシーザーサラダ仕立て ごぼうと人参のかき揚げ ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット 肉ねぎうどん ごぼうと人参のかき揚げ ライス	Aセット ケイジャンチキンフリット　トマトソース 豚肉と野菜の中華和え ライス わかめスープ Bセット 黒&白の麻婆豆腐丼 豚肉と野菜の中華和え わかめスープ	Aセット インド風タンドリーチキン じゃが芋の甘辛炒め ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット	Aセット コロッケとポークソテー チーズサラダ ライス コーンスープ Bセット
	E P F C S Aセット 787 kcal 28.1 g 16.7 g 138.8 g 4.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 726 kcal 22.2 g 15.4 g 129.3 g 5.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 878 kcal 27.4 g 18.8 g 153.4 g 6.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 713 kcal 17.9 g 11.2 g 138.3 g 7.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 962 kcal 22.8 g 30.9 g 152.3 g 5.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 1,006 kcal 41.0 g 24.0 g 154.4 g 11.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 994 kcal 36.3 g 38.8 g 130.1 g 3.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 865 kcal 25.7 g 20.2 g 144.6 g 6.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 1,121 kcal 40.2 g 45.6 g 141.9 g 3.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 932 kcal 34.9 g 29.7 g 135.2 g 4.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 956 kcal 37.3 g 28.3 g 142.7 g 4.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに Bセット	E P F C S Aセット 933 kcal 22.5 g 31.0 g 145.3 g 3.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに Bセット
夕食	Aセット 鶏肉の治部煮 ピーマンのじゃこ和え ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット チキンカレー ミニサラダ(チーズ) 大根とわかめの味噌汁	Aセット 鶏の西京みそ焼き さつま芋のきんぴらバター風味 ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ アジフライ ライス もやしと油揚げの味噌汁	Aセット スタミナ肉野菜炒め 蓮根のごま和え ライス マカロニと野菜のスープ Bセット ウインナーピラフ&メンチカツ 蓮根のごま和え マカロニと野菜のスープ	Aセット SPECIAL サーモンマヨフライとカツオカツ おろしポン酢添え 竹の子と山菜のおかかサラダ 秋の味覚混ぜご飯 具だくさん豚汁 プリン	Aセット ミックスフライ かぼちゃのカレー煮 ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 野菜の日 鶏と野菜の揚げ出し中華あん 切干大根のきんぴら ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ライス カレー風味スープ Bセット
	E P F C S Aセット 890 kcal 36.0 g 19.4 g 148.5 g 5.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに Bセット 682 kcal 20.6 g 21.2 g 107.8 g 4.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 1,013 kcal 38.9 g 27.5 g 153.9 g 6.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 892 kcal 28.1 g 29.2 g 136.7 g 3.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 838 kcal 24.9 g 22.2 g 140.3 g 3.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに Bセット 824 kcal 19.1 g 21.5 g 143.1 g 5.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび ● かに	E P F C S Aセット 1,330 kcal 30.8 g 39.5 g 212.4 g 6.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 171 kcal 7.8 g 7.4 g 18.6 g 2.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに	E P F C S Aセット 1,138 kcal 25.3 g 37.1 g 180.3 g 3.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット	E P F C S Aセット 969 kcal 35.9 g 32.9 g 137.1 g 4.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに Bセット	E P F C S Aセット 1,013 kcal 22.4 g 31.5 g 166.1 g 3.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット

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。

Weekly Menu

日 曜日	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)
		納豆の日		セルフサンドの日			
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 コーンとブロッコリーのマヨソース キャベツと玉葱のスープ 牛乳	Aセット ご飯（海苔・ふりかけ・納豆） 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 ベーコン 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 かぼちゃ挽肉フライ ひじきと大豆の煮物 大根と油揚げの味噌汁 森永ピクニック(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 セルフサンド(ハム&ツナサラダ) キャベツサラダ 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 牛肉コロッケ スパゲティーサラダ 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 目玉焼き ジャーマンポテト 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 肉団子のクリーム煮 小松菜のおかか和え キャベツと玉葱のスープ 牛乳
	E P F C S Aセット 793 kcal 20.8 g 21.7 g 133.8 g 2.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 535 kcal 19.5 g 25.1 g 59.1 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 695 kcal 18.9 g 17.5 g 129.2 g 2.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 437 kcal 17.6 g 20.9 g 54.5 g 3.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 795 kcal 16.3 g 15.8 g 151.7 g 2.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● Bセット 537 kcal 15.0 g 19.2 g 77.0 g 3.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 990 kcal 29.4 g 22.3 g 172.8 g 3.3 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 732 kcal 28.1 g 25.7 g 98.1 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 860 kcal 19.5 g 23.0 g 148.9 g 2.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 602 kcal 18.2 g 26.4 g 74.2 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 730 kcal 18.8 g 14.8 g 142.2 g 2.7 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 472 kcal 17.5 g 18.2 g 67.5 g 3.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 831 kcal 22.6 g 22.6 g 139.5 g 3.4 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 573 kcal 21.3 g 26.0 g 64.8 g 4.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●
昼食	Aセット 白身魚の衣揚げ　薬味ソース わかめと大根のレモン和え ライス インゲンと油揚げの味噌汁 Bセット 牛丼 わかめと大根のレモン和え インゲンと油揚げの味噌汁	Aセット 照り煮チキン 焼売 ライス 春雨スープ Bセット 横浜もやしあんかけラーメン 焼売 ライス	Aセット 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 ピーマンの中華和え ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット 揚げ鶏のサラダ丼 ピーマンの中華和え チンゲン菜と大根の中華スープ	Aセット ハムカツといわし梅しそフライ こんにゃくと蓮根のきんぴら ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 Bセット 鶏と白菜の卵とじうどん こんにゃくと蓮根のきんぴら ライス	Aセット 豚肉と野菜の塩炒め ピーマン肉詰めフライ ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット チキンのツナマヨ焼き 栗かぼちゃの含め煮 ライス 玉子スープ Bセット	Aセット 水餃子の五目あん 枝豆コーン ライス わかめスープ Bセット
	E P F C S Aセット 868 kcal 23.7 g 20.5 g 148.9 g 5.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 794 kcal 21.2 g 24.7 g 126.9 g 4.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	E P F C S Aセット 892 kcal 35.9 g 23.2 g 138.2 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 831 kcal 27.3 g 16.0 g 142.6 g 9.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 895 kcal 25.8 g 26.1 g 143.9 g 4.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 947 kcal 30.0 g 36.1 g 129.1 g 2.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 959 kcal 26.3 g 26.8 g 156.3 g 3.9 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 821 kcal 26.2 g 12.2 g 148.5 g 6.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ●	E P F C S Aセット 869 kcal 26.9 g 23.4 g 143.0 g 3.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● Bセット	E P F C S Aセット 1,096 kcal 37.3 g 41.1 g 147.9 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット	E P F C S Aセット 837 kcal 18.5 g 18.1 g 156.4 g 3.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● Bセット
夕食	Aセット 鶏肉の甘酢あんかけ　生姜風味 青梗菜ともやしの中華和え ライス わかめスープ Bセット 野菜たっぷり豚しゃぶ丼 青梗菜ともやしの中華和え わかめスープ	Aセット ヒレカツ 蒸し鶏のコールスローサラダ ライス 野菜スープ Bセット ハロウィンメニュー パンプキンハンバーグシチュー 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜スープ	Aセット 牛肉の南蛮焼き ブロッコリーのホットマヨ和え ライス わかめとえのきの味噌汁 Bセット 担々麺 ブロッコリーのホットマヨ和え ライス	Aセット グリルチキン　オニオンソース さつま芋のレモン煮 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット ハンバーグ　ジンジャーソース 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス チンゲン菜ともやしの中華スープ Bセット	Aセット ミックスフライ 明太子スパゲッティ ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉のトマト煮込み にんじんしりしり ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット
	E P F C S Aセット 1,075 kcal 34.6 g 37.3 g 153.2 g 3.6 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● Bセット 737 kcal 23.9 g 15.7 g 129.3 g 3.2 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	E P F C S Aセット 844 kcal 22.2 g 22.0 g 144.9 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 929 kcal 20.2 g 28.8 g 153.9 g 7.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 908 kcal 21.2 g 33.8 g 135.3 g 3.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット 1,042 kcal 30.0 g 38.6 g 142.6 g 9.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ●	E P F C S Aセット 1,018 kcal 35.9 g 25.1 g 167.4 g 3.5 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット	E P F C S Aセット 897 kcal 23.5 g 25.6 g 146.5 g 4.8 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● ● Bセット	E P F C S Aセット 1,130 kcal 25.1 g 37.4 g 177.1 g 4.0 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット	E P F C S Aセット 860 kcal 29.5 g 23.7 g 136.8 g 4.1 g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● Bセット

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。