

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)						
朝食	納豆の日		セルフサントの日										
	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 セルフサント(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 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	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						
	814 22.0 21.0 139.6 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	713 25.2 14.3 126.2 2.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	992 20.5 14.6 200.0 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	865 19.8 22.0 152.1 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	698 18.8 16.6 132.5 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	752 21.1 15.5 137.1 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	786 22.5 20.3 131.8 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎						
Aセット 556 20.7 24.4 64.9 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 455 23.9 17.7 51.5 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 734 19.2 18.0 125.3 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 607 18.5 25.4 77.4 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 440 17.5 20.0 57.8 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 494 19.8 18.9 62.4 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 528 21.2 23.7 57.1 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
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 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 Aセット ボークカレー メンチカツ ミニサラダ(海藻)		オープンキャンパスメニュー Aセット 牛丼 ほうれん草のおかか和え もやしと大根の味噌汁	
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	E P F C S						
928 24.6 26.9 152.3 5.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	948 26.3 29.9 146.1 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	990 35.8 31.1 144.8 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	993 23.5 41.5 130.4 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	948 28.3 30.9 144.9 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	820 19.2 31.4 120.9 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	804 22.7 26.2 124.0 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎							
Aセット 1,010 41.4 21.2 163.0 14.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 1,014 34.6 31.3 145.3 6.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 832 18.2 20.0 146.4 7.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 813 22.1 15.7 142.8 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 1,002 21.8 31.4 162.9 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 852 25.1 18.5 149.7 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 833 27.0 24.5 125.2 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
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 葉かぼちゃの含め煮 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 鱈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 ビーマンの中華和え ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット 中華丼 ビーマンの中華和え 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 ボークソテーBBQソース 和風スパゲッティ 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	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						
996 22.3 31.8 160.1 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	926 17.3 23.8 165.3 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	970 26.7 37.4 131.5 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	935 39.2 30.6 130.0 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	964 29.1 31.6 144.2 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	933 29.0 22.6 156.0 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	807 26.2 15.7 141.0 4.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎							
Aセット 868 19.1 32.5 127.8 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 589 11.5 13.1 112.4 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 791 32.2 6.8 155.9 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 644 17.8 15.8 111.6 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 964 29.1 31.6 144.2 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 933 29.0 22.6 156.0 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		Aセット 807 26.2 15.7 141.0 4.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	

栄養師表示 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。

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) 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 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	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
	854 19.9 20.3 152.6 2.2 kcal g g g g	781 20.2 22.0 130.4 2.8 kcal g g g g	752 21.6 15.3 135.0 2.4 kcal g g g g	769 26.4 14.8 135.4 2.8 kcal g g g g	748 21.0 16.5 134.0 3.1 kcal g g g g	771 23.4 18.7 132.6 2.8 kcal g g g g	735 24.0 16.5 126.2 2.3 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	Bセット 596 18.6 23.7 77.9 3.0 kcal g g g g	Bセット 523 18.9 25.4 55.7 3.6 kcal g g g g	Bセット 462 18.1 24.4 41.7 2.9 kcal g g g g	Bセット 511 25.1 18.2 60.7 3.6 kcal g g g g	Bセット 490 19.7 19.9 59.3 3.9 kcal g g g g	Bセット 513 22.1 22.1 57.9 3.6 kcal g g g g	Bセット 477 22.7 19.9 51.5 3.1 kcal g g g g
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
昼食	Aセット 白身魚の マヨネーズチーズ焼き ミックスピーズのマリネ 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 ピビンバ 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 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 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 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	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 23.4 23.2 148.2 4.5 kcal g g g g	981 33.8 27.5 154.2 4.7 kcal g g g g	886 25.8 26.9 139.4 3.3 kcal g g g g	1,062 20.7 36.9 165.1 5.9 kcal g g g g	1,020 42.2 30.3 149.9 4.1 kcal g g g g	953 22.4 32.6 146.9 6.1 kcal g g g g	941 19.6 33.3 146.0 3.1 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	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
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
夕食	イベント 秋野菜の バーベキューチキン 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	新メニュー Aセット 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 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 ミニサラダ(チーズ) 野菜スープ	SPECIAL Aセット 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 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	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
	966 37.1 24.7 154.4 3.8 kcal g g g g	1,059 43.0 34.1 144.8 5.1 kcal g g g g	860 21.2 24.4 144.0 2.8 kcal g g g g	1,888 46.2 51.7 312.6 12.6 kcal g g g g	961 30.7 28.7 144.0 4.5 kcal g g g g	1,010 26.1 35.7 151.3 3.8 kcal g g g g	924 23.4 20.2 166.6 4.2 kcal g g g g
	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	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
アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 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。

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)	
朝食	納豆の日		セルフサンドの日					
	Aゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ブレンオムレツ 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ゼット ご飯(海苔・ふりかけ・納豆) Bゼット 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ゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット 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	Aゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット 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ゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット 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ゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット 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ゼット ご飯(海苔・ふりかけ) Bゼット 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	E P F C S
	787 20.2 22.9 130.3 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	797 22.7 20.9 132.0 2.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,050 23.0 23.8 190.2 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	801 21.0 20.6 137.7 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	844 23.3 19.8 148.3 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	720 21.4 10.7 140.1 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	778 22.9 24.8 128.9 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●
昼食	Aゼット 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ゼット 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ゼット 回鍋肉とシュウマイ 竹輪の磯揚げ ライス わかめともやし味の味噌汁 Bゼット 豚バラ辛ねぎ とんこつラーメン 竹輪の磯揚げ ライス	NEW Aゼット 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ゼット 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	野菜の日 Aゼット 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ゼット カルボナーラうどん ごぼうのツナ和え ライス	Aゼット 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ゼット 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	魚を食べよう Aゼット 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ゼット	Aゼット 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ゼット	
	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	E P F C S
	922 29.2 28.8 140.7 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	910 28.7 20.4 156.0 5.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	931 24.4 30.0 144.7 4.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	970 21.6 22.7 174.9 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	944 22.5 25.7 160.3 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	825 24.1 19.0 144.1 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	962 37.8 28.0 143.3 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●
	822 21.8 24.3 134.3 6.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	912 34.2 18.1 150.2 12.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	941 36.0 28.1 139.0 7.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	973 23.8 33.2 143.1 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	841 19.5 21.9 140.6 5.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎			
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	
夕食	NEW Aゼット 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ゼット 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	人気 Aゼット 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ゼット 豚塩カルビ丼 春雨サラダ 人参と大根の中華スープ	Aゼット 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ゼット ワンタン麺 韓国風カムカムナムル ライス	Aゼット 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ゼット 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ゼット 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ゼット	Aゼット 豚キムチ炒め レンコンサラダ ライス わかめスープ Bゼット	Aゼット 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ゼット	
	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	E P F C S
	947 31.4 27.3 145.2 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	994 35.2 32.6 144.2 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,066 35.8 43.7 137.9 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	834 23.0 23.1 144.3 3.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	947 23.6 27.1 156.1 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	832 21.2 23.6 139.8 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	842 13.9 24.9 146.3 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●
	667 14.4 21.7 109.3 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	639 19.4 18.4 102.9 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	828 26.6 14.6 147.4 10.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	740 27.6 28.0 103.9 6.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎				
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 鶏卵 ● スイカ ● カカオ ●	

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。

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)
曜日		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 キャバ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 キャバツ・ツナコーン炒め 大根とわかめの味噌汁 牛乳
	E P F C S	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
	679 17.9 11.4 131.1 1.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	815 27.0 19.6 136.5 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	772 14.4 14.8 149.3 2.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	814 22.2 23.0 132.5 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	750 27.6 15.9 127.8 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	755 22.5 19.2 128.0 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	798 22.4 20.3 135.9 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	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 421 16.6 14.8 56.4 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 557 25.7 23.0 61.8 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 482 10.9 23.9 56.0 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 556 20.9 26.4 57.8 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 492 26.3 19.3 53.1 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 497 21.2 22.6 53.3 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 540 21.1 23.7 61.2 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	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 ボークビーンズ 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 巻巻とわかめのすまし汁 霜降の日 梅香る秋のちらし丼 旬 ツナじゃが 巻巻とわかめのすまし汁	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 もやしとインゴットの味噌汁 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 キャバツとえのきの味噌汁 Bセット	Aセット コロケとボークソテー チーズサラダ ライス コーンスープ Bセット
	E P F C S	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
	787 28.1 16.7 138.8 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	878 27.4 18.8 153.4 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	962 22.8 30.9 152.3 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	994 36.3 38.8 130.1 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,121 40.2 45.6 141.9 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	956 37.3 28.3 142.7 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	933 22.5 31.0 145.3 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	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 726 22.2 15.4 129.3 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 713 17.9 11.2 138.3 7.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 1,006 41.0 24.0 154.4 11.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 865 25.7 20.2 144.6 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 932 34.9 29.7 135.2 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	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	アレルゲン	アレルゲン
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 ウィンナーピラフ&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 サーモンマヨフライ&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 キャバツと玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 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	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
	890 36.0 19.4 148.5 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,013 38.9 27.5 153.9 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	838 24.9 22.2 140.3 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,330 30.8 39.5 212.4 6.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,138 25.3 37.1 180.3 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	969 35.9 32.9 137.1 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,013 22.4 31.5 166.1 3.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	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 682 20.6 21.2 107.8 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 892 28.1 29.2 136.7 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 824 19.1 21.5 143.1 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 171 7.8 7.4 18.6 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	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	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	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)		
朝食		納豆の日		セルフサングの日					
Aセット	ご飯(海苔・ふりかけ)	ご飯(海苔・ふりかけ・納豆)	ご飯(海苔・ふりかけ)	ご飯(海苔・ふりかけ)	ご飯(海苔・ふりかけ)	ご飯(海苔・ふりかけ)	ご飯(海苔・ふりかけ)		
Bセット	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	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		AB共通メニュー			AB共通メニュー		
チキンナゲット	ブレンオムレツ	かほちゃ挽肉フライ	セルフサング(ハム&ツナサラダ)	牛肉コロッケ	目玉焼き	肉団子のクリーム煮	肉団子のクリーム煮		
コーンとブロッコリーのマヨソース	ベーコン	ひじきと大豆の煮物	キャベツサラダ	スパゲティーサラダ	ジャーマンポテト	小松菜のおかか和え	小松菜のおかか和え		
キャベツと玉葱のスープ	じゃが芋とわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	トマトスープ	わかめとえのきの味噌汁	マカロニと野菜のスープ	キャベツと玉葱のスープ	キャベツと玉葱のスープ		
牛乳	牛乳	森永ビクニック(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
793 kcal	208 kcal	21.7 kcal	133.8 kcal	2.4 kcal	695 kcal	18.9 kcal	17.5 kcal	129.2 kcal	2.2 kcal
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	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	Bセット		
535 kcal	19.5 kcal	25.1 kcal	59.1 kcal	3.2 kcal	437 kcal	17.6 kcal	20.9 kcal	54.5 kcal	3.0 kcal
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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食		昼食		昼食		昼食			
Aセット	白身魚の衣揚げ 薬味ソース	照り煮チキン	豚肉の味噌バター炒め	ハムカツといわし梅しそフライ	豚肉と野菜の塩炒め	チキンのツナマヨ焼き	水餃子の五目あん		
わかめと大根のレモン和え	焼売	ビーマンの中華和え	こんにやくと蓮根のきんぴら	ビーマン肉詰めフライ	葉かほちゃの含め煮	枝豆コーン	枝豆コーン		
ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス		
インゲンと油揚げの味噌汁	春雨スープ	チンゲン菜と大根の中華スープ	じゃが芋とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	玉子スープ	わかめスープ	わかめスープ		
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	Bセット		
牛丼	横浜もやしあんかけ	揚げ鶏のサラダ丼	鶏と白菜の卵としうどん						
わかめと大根のレモン和え	焼売	ビーマンの中華和え	こんにやくと蓮根のきんぴら						
インゲンと油揚げの味噌汁	ライス	チンゲン菜と大根の中華スープ	ライス						
E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
868 kcal	23.7 kcal	20.5 kcal	148.9 kcal	5.2 kcal	892 kcal	35.9 kcal	23.2 kcal	138.2 kcal	3.2 kcal
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	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	Bセット		
794 kcal	21.2 kcal	24.7 kcal	126.9 kcal	4.0 kcal	831 kcal	27.3 kcal	16.0 kcal	142.6 kcal	9.6 kcal
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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
夕食		夕食		夕食		夕食			
Aセット	鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味	ヒレカツ	牛肉の南蛮焼き	グリルチキン オニオンソース	ハンバーグ ジンジャーソース	ミックスフライ	豚肉のトマト煮込み		
青梗菜ともやし中華和え	蒸し鶏のコールスローサラダ	ブロッコリーのホットマヨ和え	さつま芋のレモン煮	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	明太子スパゲッティ	にんじんしりしり	にんじんしりしり		
ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス		
わかめスープ	野菜スープ	わかめとえのきの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	チンゲン菜ともやしの中華スープ	大根とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁		
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	Bセット		
野菜たっぷり豚しゃぶ丼	ハロウィンメニュー	担々麺							
青梗菜ともやし中華和え	蒸し鶏のコールスローサラダ	ブロッコリーのホットマヨ和え							
わかめスープ	野菜スープ	ライス							
E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
1075 kcal	34.6 kcal	37.3 kcal	153.2 kcal	3.6 kcal	844 kcal	22.2 kcal	22.0 kcal	144.9 kcal	4.1 kcal
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	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	Bセット		
737 kcal	23.9 kcal	15.7 kcal	129.3 kcal	3.2 kcal	929 kcal	20.2 kcal	28.8 kcal	153.9 kcal	7.0 kcal
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	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。