Weekly Menu

日曜日	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
		お茶漬けの日	納豆の日	焼きたてパンの日			
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 フランクフルト ブロッコリーの和風マスタード和え マカロニと野菜のスープ 牛乳	Aセット ご飯（お茶漬け・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 はすのきんぴら 大根とわかめの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯（納豆・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 じゃが芋と玉葱の味噌汁 森永ピクニック(ヨーグルト)	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 肉コロッケ 卵サラダ コーンと玉葱のスープ 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 ミートボールのデミトマトソース煮 ハムとひじきの中華サラダ 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 ハムポテトサラダフライ 和風マカロニサラダ 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 ウインナー きのこのスクランブルエッグ キャベツと大根の味噌汁 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
	Aセット 798 kcal / 20.4 g / 21.9 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	Aセット 815 kcal / 21.2 g / 18.9 g / 142.9 g / 2.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 756 kcal / 17.3 g / 16.8 g / 137.4 g / 2.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 835 kcal / 19.8 g / 22.7 g / 143.2 g / 2.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 831 kcal / 22.4 g / 22.7 g / 140.0 g / 3.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 886 kcal / 19.8 g / 24.5 g / 151.4 g / 2.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 906 kcal / 27.6 g / 33.8 g / 126.6 g / 2.8 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 / 19.1 g / 25.3 g / 60.6 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 557 kcal / 19.9 g / 22.3 g / 68.2 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 498 kcal / 16.0 g / 20.2 g / 62.7 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 545 kcal / 16.3 g / 31.8 g / 49.9 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 573 kcal / 21.1 g / 26.1 g / 65.3 g / 3.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Bセット 628 kcal / 18.5 g / 27.9 g / 76.7 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 648 kcal / 26.3 g / 37.2 g / 51.9 g / 3.6 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 シーフードミックスフライ 切干とごぼうのポン酢和え ライス チンゲン菜ともやしの中華スープ Bセット 豚肉の細切り飯 切干とごぼうのポン酢和え チンゲン菜ともやしの中華スープ	Aセット 豚肉と豆腐のオイスターソースうま煮 たこ焼き ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット 中華麺 タンメン たこ焼き ライス	Aセット 魚を食べよう 鯖の煮おろしかけ 鶏団子と里芋の煮付け ライス わかめと玉ねぎの味噌汁 Bセット 定番メニュー デミカツ丼 鶏団子と里芋の煮付け わかめと玉ねぎの味噌汁	Aセット インド風タンドリーチキン ミックスビーンズのマリネ ライス もやしとインゲンのスープ イベント 12月7日 大雪 シーフードホワイトシチュー ミックスビーンズのマリネ もやしとインゲンのスープ	Aセット 牛焼肉と豆腐ハンバーグ 白菜とハムの炒め ライス 洋野菜のスープ Bセット パスタ ツナの トマトソーススパゲティ 白菜とハムの炒め ライス 洋野菜のスープ	Aセット 若鶏の胡麻焼き　サルサソース そら豆とポテトのマヨ和え 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 Bセット パスタ 塩昆布と水菜の 和風スパゲッティ ほうれん草のえごまナムル コンソメジュリアン 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
	Aセット 1,033 kcal / 25.7 g / 31.7 g / 166.4 g / 3.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに	Aセット 921 kcal / 36.8 g / 24.8 g / 142.6 g / 5.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 869 kcal / 25.4 g / 24.8 g / 135.3 g / 4.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 1,002 kcal / 38.2 g / 33.4 g / 141.2 g / 8.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 824 kcal / 21.2 g / 22.5 g / 139.4 g / 5.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 945 kcal / 36.9 g / 31.1 g / 134.2 g / 2.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット
	Bセット 749 kcal / 20.5 g / 14.7 g / 138.3 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 793 kcal / 26.7 g / 10.7 g / 142.4 g / 8.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Bセット 841 kcal / 20.8 g / 17.4 g / 154.0 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 769 kcal / 19.2 g / 15.4 g / 134.4 g / 6.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに	Bセット 733 kcal / 24.7 g / 8.5 g / 139.4 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	Bセット 867 kcal / 24.3 g / 21.2 g / 149.5 g / 6.5 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 グリルチキン　シャリアピンソース カレー味ビーフン ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット 定番メニュー 牛丼 カレー味ビーフン じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 人気メニュー 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) ミニサラダ(海藻) ライス 白菜と人参の中華スープ Bセット カレー ハンバーグカレー ミニサラダ(海藻) 白菜と人参の中華スープ	Aセット プルコギポーク 焼き野菜のピリ辛マヨだれ ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 和麺 担々うどん 焼き野菜のピリ辛マヨだれ ライス	Aセット SPECIAL ミルフィーユカツ レモンペッパーソース ベーコンとペンネのペペロンチーノ ゴボウサラダ ライス コーンスープ	Aセット Bセット 豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば 青梗菜ともやしの中華和え ライス わかめと油揚げの味噌汁	Aセット コロッケと焼売 キャベツとチャーシューの中華和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 魚を食べよう 鯖の味噌煮 蓮根の梅和え ライス わかめとえのきの味噌汁 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	E P F C S
	Aセット 978 kcal / 36.8 g / 28.1 g / 147.2 g / 4.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 873 kcal / 36.3 g / 25.8 g / 128.1 g / 3.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 960 kcal / 28.0 g / 31.3 g / 146.3 g / 3.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 1,273 kcal / 37.4 g / 53.0 g / 170.0 g / 5.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット	Aセット 947 kcal / 22.8 g / 26.3 g / 158.4 g / 3.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに	Aセット 875 kcal / 25.4 g / 24.1 g / 136.9 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 804 kcal / 19.6 g / 24.1 g / 131.8 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 681 kcal / 16.2 g / 20.6 g / 113.5 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 1,005 kcal / 20.4 g / 36.1 g / 149.0 g / 7.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 ● えび かに	Bセット	Bセット 727 kcal / 23.4 g / 12.3 g / 140.1 g / 5.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Bセット	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。
アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu

朝食

日 / 曜日	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
		納豆の日	お茶漬けの日	セルフサンドの日			
Aセット	ご飯（海苔・ふりかけ）	ご飯（納豆・海苔・ふりかけ）	ご飯（お茶漬け・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	ハンバーグ	アジの照り焼き	肉野菜炒め	セルフサンド(焼きそばパン&ツナサラダ)	ミックススクランブル	高野豆腐の卵とじ	メンチカツ
	キャベツとハムのコンソメソテー	きんぴらごぼう	ピーマン肉詰めフライ	キャベツサラダ	ベーコン	小松菜とひじきのお浸し	春雨ともやしの炒め物
	もやしと人参の味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	ポテトと人参のスープ	わかめと油揚げの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
Aセット E	799 kcal	727 kcal	792 kcal	1,009 kcal	797 kcal	711 kcal	891 kcal
Aセット P	24.4 g	25.7 g	21.8 g	24.8 g	24.8 g	21.3 g	20.1 g
Aセット F	18.7 g	11.9 g	20.8 g	17.7 g	26.2 g	12.1 g	26.0 g
Aセット C	138.9 g	132.4 g	134.2 g	193.9 g	128.1 g	134.9 g	149.2 g
Aセット S	3.4 g	2.3 g	2.1 g	3.8 g	2.6 g	2.9 g	2.5 g
Aセット アレルゲン	小麦・卵・乳	小麦・乳・えび	小麦・乳	小麦・卵・乳	卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・乳
Bセット E	541 kcal	469 kcal	534 kcal	751 kcal	539 kcal	453 kcal	633 kcal
Bセット P	23.1 g	24.4 g	20.5 g	23.5 g	23.5 g	20.0 g	18.8 g
Bセット F	22.1 g	15.3 g	24.2 g	21.1 g	29.6 g	15.5 g	29.4 g
Bセット C	64.2 g	57.7 g	59.5 g	119.2 g	53.4 g	60.2 g	74.5 g
Bセット S	4.2 g	3.1 g	2.9 g	4.6 g	3.4 g	3.7 g	3.3 g
Bセット アレルゲン	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳

昼食

日 / 曜日	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
Aセット	鶏肉のレモン焼き　タルタルソース	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	鶏の照り焼き	ハムマヨサラダフライと鶏唐揚げ	ポテト麻婆	中華クリームシチュー	白身魚と厚揚げの胡麻味噌煮
	大根ときゅうりのキムチ和え	かぼちゃとベーコンの和風煮	チンゲン菜とワカメのチョレギ風	さつま芋のきんぴらバター風味	バンバンジー(棒々鶏)	海藻とキャベツの中華和え	春巻
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしと人参のスープ	キャベツと油揚げの味噌汁	チンゲン菜と白菜の中華スープ	もやしと人参のスープ	わかめスープ
Bセット	すき焼き丼	鶏チャーシュー塩ラーメン	中華丼	豚肉の生姜焼き丼	竹輪天うどん		
	大根ときゅうりのキムチ和え	かぼちゃとベーコンの和風煮	チンゲン菜とワカメのチョレギ風	さつま芋のきんぴらバター風味	バンバンジー(棒々鶏)		
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス	もやしと人参のスープ	キャベツと油揚げの味噌汁	ライス		
Aセット E	987 kcal	990 kcal	946 kcal	1,021 kcal	885 kcal	817 kcal	883 kcal
Aセット P	34.7 g	20.3 g	36.4 g	29.9 g	23.6 g	20.6 g	27.2 g
Aセット F	39.2 g	26.0 g	35.5 g	29.1 g	17.2 g	22.8 g	25.7 g
Aセット C	127.5 g	177.1 g	124.6 g	164.8 g	164.2 g	138.3 g	140.9 g
Aセット S	4.5 g	4.4 g	3.7 g	4.8 g	5.2 g	4.9 g	4.9 g
Aセット アレルゲン	小麦・卵・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・乳	小麦・乳・えび
Bセット E	755 kcal	1,038 kcal	796 kcal	1,100 kcal	834 kcal		
Bセット P	21.0 g	37.1 g	25.7 g	28.8 g	22.4 g		
Bセット F	16.1 g	26.9 g	19.5 g	22.1 g	13.1 g		
Bセット C	135.5 g	165.9 g	134.9 g	204.0 g	154.5 g		
Bセット S	5.0 g	11.4 g	5.2 g	4.0 g	6.9 g		
Bセット アレルゲン	小麦・かに	小麦・卵・乳	小麦・乳	小麦・乳	小麦・卵・乳・えび		

夕食

日 / 曜日	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
Aセット	豚肉の南蛮焼き	チキンの香味揚げ	チャプチェ	チキンのきのこクリームソース	鶏肉と根菜の甘辛あんかけ	豚肉と卵の塩麹炒め	鶏の唐揚げ　青のり風味
	ミニサラダ(チーズ)	カニカマと蓮根のマヨ和え	粉ふき芋の肉味噌かけ	ひじきの5品目サラダ	もやしとニラの香味だれ和え	マカロニサラダ	切干大根の中華和え
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	油揚げとわかめの味噌汁	白菜と人参の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁	マカロニと野菜のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁
Bセット	チキンカレー	豚塩カルビ丼	ソースかつ丼	野菜たっぷり味噌ラーメン			
	ミニサラダ(チーズ)	カニカマと蓮根のマヨ和え	粉ふき芋の肉味噌かけ	シュウマイ			
	油揚げとわかめの味噌汁	白菜と人参の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁	ライス			
Aセット E	883 kcal	1,107 kcal	1,077 kcal	1,059 kcal	1,051 kcal	1,062 kcal	1,004 kcal
Aセット P	29.2 g	39.4 g	19.9 g	38.1 g	36.0 g	27.9 g	35.9 g
Aセット F	24.9 g	35.5 g	23.0 g	39.7 g	34.7 g	40.6 g	34.3 g
Aセット C	139.2 g	161.4 g	200.8 g	142.8 g	151.3 g	150.4 g	141.9 g
Aセット S	4.4 g	3.6 g	6.1 g	4.6 g	4.6 g	5.2 g	3.7 g
Aセット アレルゲン	小麦・乳	小麦・卵・乳・えび・かに	小麦・かに	小麦・卵・乳	小麦	小麦・卵	小麦・卵・乳
Bセット E	666 kcal	742 kcal	896 kcal	978 kcal			
Bセット P	18.5 g	19.0 g	20.5 g	30.6 g			
Bセット F	20.2 g	22.1 g	21.3 g	22.6 g			
Bセット C	108.5 g	121.4 g	158.3 g	161.6 g			
Bセット S	4.2 g	4.6 g	5.3 g	11.4 g			
Bセット アレルゲン	小麦・乳	小麦・卵・えび・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳			

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。
アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu

日曜日	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
		お茶漬けの日	シリアルの日	納豆の日			
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 ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	Aセット ご飯（お茶漬け・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（魚を食べよう） 小松菜とひじきのゴマ和え 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）・シリアル AB共通メニュー ハムカツ マカロニサラダ ミネストローネ 森永ピクニック(カフェオレ)	Aセット ご飯（納豆・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 厚揚げのそぼろあん 白菜とツナの胡麻ポン酢 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 豆腐ハンバーグ 春雨の中華和え 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 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 ウィンナー 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 かぼちゃ挽肉コロッケ ハムとピーマンのソテー キャベツと大根の味噌汁 牛乳
	E P F C S Aセット 687 kcal 16.7 g 13.2 g 133.7 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 429 kcal 15.4 g 16.6 g 59.0 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 738 kcal 26.7 g 14.8 g 127.8 g 1.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 480 kcal 25.4 g 18.2 g 53.1 g 2.6 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 906 kcal 20.3 g 21.6 g 161.0 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 648 kcal 19.0 g 25.0 g 86.3 g 4.4 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 823 kcal 27.5 g 20.9 g 135.1 g 2.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 565 kcal 26.2 g 24.3 g 60.4 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 765 kcal 19.5 g 15.3 g 142.7 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 507 kcal 18.2 g 18.7 g 68.0 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 819 kcal 27.2 g 24.1 g 127.0 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 561 kcal 25.9 g 27.5 g 52.3 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 816 kcal 19.8 g 20.1 g 143.5 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 558 kcal 18.5 g 23.5 g 68.8 g 3.5 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 新メニュー 月見メンチカツ ワカメともやしのごま塩和え ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット 麻婆豆腐飯 ワカメともやしのごま塩和え キャベツと大根の味噌汁	Aセット 豚肉とキャベツのレモンクリーム煮 シュウマイ ライス もやしと人参のスープ Bセット 中四国 味玉とんこつらーめん シュウマイ ライス	Aセット 肉じゃが キャベツと大根の塩昆布和え ライス 油揚げとワカメのすまし汁 Bセット 定番メニュー 親子丼 キャベツと大根の塩昆布和え 油揚げとワカメのすまし汁	Aセット 白身魚の香草焼き（魚を食べよう） 切干大根のコールスローサラダ ライス 野菜スープ Bセット パスタ 明太子クリームソーススパゲティ 切干大根のコールスローサラダ 野菜スープ ライス	Aセット 若鶏のジンジャーソース ブロッコリーのおかか和え ライス わかめとインゲンの味噌汁 イベント 12月22日 冬至 和膳 ほうとう「山梨」 ブロッコリーのおかか和え ライス	Aセット ミックスフライ インゲンとお豆のサラダ ライス 野菜スープ Bセット	Aセット 鶏の西京みそ焼き ほうれん草と人参のソテー ライス 白菜ともやしの味噌汁 Bセット
	E P F C S Aセット 1,215 kcal 32.6 g 44.1 g 176.1 g 4.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 766 kcal 29.0 g 16.1 g 131.3 g 5.6 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 902 kcal 27.9 g 26.6 g 142.7 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 891 kcal 35.1 g 16.7 g 146.4 g 9.8 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 847 kcal 20.4 g 20.9 g 150.1 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 745 kcal 25.2 g 15.9 g 128.0 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 741 kcal 25.1 g 12.2 g 139.1 g 3.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに Bセット 895 kcal 26.5 g 23.3 g 145.5 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 991 kcal 37.9 g 33.3 g 138.3 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 670 kcal 19.0 g 5.9 g 137.3 g 5.6 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 862 kcal 19.0 g 22.3 g 150.2 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	E P F C S Aセット 897 kcal 38.0 g 23.0 g 137.3 g 5.0 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 BBQチキン ミニサラダ(チーズ) ライス マカロニと野菜のスープ Bセット カレーうどん（カレーうどん日） ミニサラダ(チーズ) ライス	Aセット ポークグリル　ハニーマスタードソース かぼちゃのそぼろあん ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット 人気メニュー 鶏の竜田揚げ丼 かぼちゃのそぼろあん じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 人気メニュー 鶏天　しそ風味 がんもの煮物 ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット チンジャオロース丼 がんもの煮物 キャベツとえのきの味噌汁	Aセット SPECIAL オムライス きのこデミソース エビフライ ベーコンのシーザーサラダ キウイフルーツ	Aセット 鶏肉のマヨネーズチーズ焼き カニカマと胡瓜のスパゲティサラダ ライス ポテトと人参のスープ Bセット	Aセット グリルチキン　カレー風味 ポテトサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット ポークビーンズ クリーミーコロッケ ライス チンゲン菜とコーンの中華スープ Bセット
	E P F C S Aセット 1,004 kcal 37.2 g 27.1 g 158.4 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 809 kcal 23.5 g 12.7 g 149.4 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 993 kcal 31.5 g 28.0 g 152.5 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 885 kcal 31.1 g 23.3 g 138.7 g 4.5 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 1,021 kcal 38.0 g 35.0 g 142.1 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 809 kcal 20.6 g 17.3 g 145.7 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 996 kcal 24.0 g 42.7 g 133.8 g 5.8 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 1,157 kcal 38.1 g 49.0 g 145.4 g 3.8 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 944 kcal 36.2 g 30.9 g 135.4 g 2.8 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 911 kcal 28.3 g 22.5 g 153.8 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

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。
アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。

Weekly Menu

日 曜日	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31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
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

	E	P	F	C	S
Aセット	808 kcal	21.8 g	21.0 g	138.1 g	2.3 g
Bセット	550 kcal	20.5 g	24.4 g	63.4 g	3.1 g

アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
Aセット	●	●	●				
Bセット	●	●	●				

昼食

イベント ★ クリスマスメニュー ★
クリスマスプレート
蓮根と人参の香味和え
ライス
ポテトと玉葱のスープ
Bセット
カレーワンタン麺
蓮根と人参の香味和え
ライス

	E	P	F	C	S
Aセット	1,099 kcal	28.7 g	25.7 g	194.6 g	6.5 g
Bセット	826 kcal	25.0 g	10.6 g	157.0 g	7.2 g

アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
Aセット	●	●	●			●	●
Bセット	●	●					

～冬休み～

学生の皆さん
今年度もお疲れ様でした。

2023年もあともう少し！
よいお年をお迎えください。

夕食

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。
アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。