



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)
曜日		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 森永ビクニック(ヨーグルト)		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 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 798 20.4 21.9 135.3 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 815 21.2 18.9 142.9 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 756 17.3 16.8 137.4 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 835 19.8 22.7 143.2 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 831 22.4 22.6 140.0 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 886 19.8 24.5 151.4 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 906 27.6 33.8 126.6 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 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 タンメン たこ焼き ライス		Aセット 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 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 ミックスピーズのマリネ ライス もやしとインゲンのスープ 12月7日 大雪 Bセット シーフードホワイトシチュー ミックスピーズのマリネ 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 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中華スープ Bセット		Aセット 塩昆布と水菜の 和風スパゲティ 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 1,033 25.7 31.7 166.4 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 921 36.8 24.8 142.6 5.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 869 25.4 24.8 135.3 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 1,002 38.2 33.4 141.2 8.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 824 21.2 22.5 139.4 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 945 36.9 31.1 134.2 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 867 24.3 21.2 149.5 6.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 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 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 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) ミニサラダ(海菜) ライス 白菜と人参の中中華スープ Bセット ハンバーグカレー ミニサラダ(海菜) 白菜と人参の中中華スープ		Aセット ブルコギボーク 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 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 コロケと焼売 キャベツとチャーシューの中中華和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 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中華和え ライス わかめと油揚げの味噌汁		Aセット 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 978 36.8 28.1 147.2 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 873 36.3 25.8 128.1 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 960 28.0 31.3 146.3 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 1,273 37.4 53.0 170.0 5.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 947 22.8 26.3 158.4 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		E P F C S 875 25.4 24.1 136.9 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	
	Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 卵 乳 そば 落花生 えび かに		Aレルゲン 小豆 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。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。

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)
朝食	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) 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 キャベツとハムのコンソメソテー もやしと人参の味噌汁 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 アジの照り焼き きんぴらごぼう キャベツとえのきの味噌汁 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 肉野菜炒め ピーマン肉詰めフライ 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(焼きそばパン&ツナサラダ) キャベツサラダ ポテトと人参のスープ オレンジジュース	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 わかめと油揚げの味噌汁 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 高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきのお浸し 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 メンチカツ 春雨ともやし炒め物 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
	799 24.4 18.7 138.9 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	727 25.7 11.9 132.4 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	792 21.8 20.8 134.2 2.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,009 24.8 17.7 193.9 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	797 24.8 26.2 128.1 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	711 21.3 12.1 134.9 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	891 20.1 26.0 149.2 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
昼食	Aセット 鶏肉のレモン焼き タルタルソース 大根ときゅうりのキムチ和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット すき焼き丼 大根ときゅうりのキムチ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 鶏チャーシュー塩ラーメン かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス	Aセット 鶏の照り焼き チンゲン菜とわかめのチョレギ風 ライス もやしと人参のスープ Bセット 中華丼 チンゲン菜とわかめのチョレギ風 もやしと人参のスープ	Aセット ハムマヨサラダフライと鶏唐揚げ さつま芋のきんぴらバター風味 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 豚肉の生姜焼き丼 さつま芋のきんぴらバター風味 キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット ポテト麻婆 パンパンジー(棒々鶏) ライス チンゲン菜と白菜の中華スープ Bセット 竹輪天うどん パンパンジー(棒々鶏) ライス	Aセット 中華クリームシチュー 海藻とキャベツの中華和え ライス もやしと人参のスープ Bセット	Aセット 白身魚と厚揚げの胡麻味噌煮 春巻 ライス わかめスープ 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
	987 34.7 39.2 127.5 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	990 20.3 26.0 177.1 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	946 36.4 35.5 124.6 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,021 29.9 29.1 164.8 4.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	885 23.6 17.2 164.2 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	817 20.6 22.8 138.3 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	883 27.2 25.7 140.9 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	755 21.0 16.1 135.5 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,038 37.1 26.9 165.9 11.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	796 25.7 19.5 134.9 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,100 28.8 22.1 204.0 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	834 22.4 13.1 154.5 6.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		
夕食	Aセット 豚肉の南蛮焼き ミニサラダ(チーズ) ライス 油揚げとわかめの味噌汁 Bセット チキンカレー ミニサラダ(チーズ) 油揚げとわかめの味噌汁	Aセット チキンの香味揚げ カニカマと蓮根のマヨ和え ライス 白菜と人参の中華スープ Bセット 豚塩カルビ丼 カニカマと蓮根のマヨ和え 白菜と人参の中華スープ	Aセット チャブチェ 粉ふき芋の肉味噌かけ ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット ソースかつ丼 粉ふき芋の肉味噌かけ キャベツと玉葱の味噌汁	Aセット チキンのきのこクリームソース ひじきの5品目サラダ ライス マカロニと野菜のスープ Bセット 野菜たっぷり味噌ラーメン シュウマイ ライス	Aセット 鶏肉と根菜の甘辛あんかけ もやしとニラの香味だれ和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉と卵の塩麹炒め マカロニサラダ ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット 鶏の唐揚げ 青のり風味 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	
	883 29.2 24.9 139.2 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,107 39.4 35.5 161.4 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,077 19.9 23.0 200.8 6.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,059 38.1 39.7 142.8 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,051 36.0 34.7 151.3 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,062 27.9 40.6 150.4 5.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,004 35.9 34.3 141.9 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	666 18.5 20.2 108.5 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	742 19.0 22.1 121.4 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	896 20.5 21.3 158.3 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	978 30.6 22.6 161.6 11.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎			

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。  
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。



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)
曜日	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 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 森永ビクニック(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	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
	687 16.7 13.2 133.7 1.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	738 26.7 14.8 127.8 1.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	906 20.3 21.6 161.0 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	823 27.5 20.9 135.1 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	765 19.5 15.3 142.7 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	819 27.2 24.1 127.0 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	816 19.8 20.1 143.5 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	Bセット 429 15.4 16.6 59.0 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 480 25.4 18.2 53.1 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 648 19.0 25.0 86.3 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 565 26.2 24.3 60.4 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 507 18.2 18.7 68.0 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 561 25.9 27.5 52.3 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 558 18.5 23.5 68.8 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
昼食	Aセット 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 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 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 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 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 わかめとインゴンの味噌汁 Bセット 12月22日 冬至 ほうとう「山梨」	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	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
	1,215 32.6 44.1 176.1 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	902 27.9 26.6 142.7 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	847 20.4 20.9 150.1 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	741 25.1 12.2 139.1 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	991 37.9 33.3 138.3 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	862 19.0 22.3 150.2 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	897 38.0 23.0 137.3 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	Bセット 766 29.0 16.1 131.3 5.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 891 35.1 16.7 146.4 9.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 745 25.2 15.9 128.0 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 895 26.5 23.3 145.5 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 670 19.0 5.9 137.3 5.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット	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 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 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 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 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 クリームコロッケ 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	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
	1,004 37.2 27.1 158.4 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	993 31.5 28.0 152.5 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,021 38.0 35.0 142.1 4.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	996 24.0 42.7 133.8 5.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,157 38.1 49.0 145.4 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	944 36.2 30.9 135.4 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	911 28.3 22.5 153.8 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
	Bセット 809 23.5 12.7 149.4 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 885 31.1 23.3 138.7 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 809 20.6 17.3 145.7 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット	Bセット	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。

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。



日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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					
フロccoli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	21.8	21.0	138.1	2.3	
kcal	g	g	g	g	
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
	●	●	●	●	●
Bセット					
550	20.5	24.4	63.4	3.1	
kcal	g	g	g	g	
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
	●	●	●	●	●

**昼食**

★ 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	28.7	25.7	194.6	6.5
kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦	卵	乳	そば
	●	●	●	●
Bセット				
826	25.0	10.6	157.0	7.2
kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦	卵	乳	そば
	●	●	●	●



～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。  
 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。