

Weekly Menu



日曜日	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)																												
朝食	お茶漬けの日		シリアルの日		納豆の日		お茶漬けの日																												
	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 照焼き肉団子 小松菜のじゃこ和え 大根とわかめの味噌汁 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 白身魚フライ 野菜のソテー 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)・シリアル AB共通メニュー ミックススクランブル ベーコン トマトスープ 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 根菜鶏つくねハンバーグ ツナキャベツ 白菜とえのきの味噌汁 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 目玉焼き かぼちゃのカレー煮 もやしと油揚げの味噌汁 アップルジュース	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット 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 豚肉と青梗菜の胡麻ポン酢 ごぼうとわかめの味噌汁 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 ハムポテトサラダフライ ほうれん草としめじのソテー インゲンと玉葱のスープ 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					
	755	21.4	14.6	138.1	3.4	845	22.5	24.5	137.9	3.1	768	22.7	24.3	127.1	2.3	726	22.9	12.3	135.4	2.4	690	13.0	3.6	156.4	2.0	743	24.1	15.4	132.0	2.9	747	17.8	16.6	136.5	2.5
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	入学祝いご飯 鶏のから揚げ ハンバーグ コロッケ ベーコンと野菜の イタリアンサラダ ピラフ コーンスープ		Aセット かぼちゃ挽肉フライと生姜焼き 小松菜と春雨の梅和え ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 鶏の照り焼き丼 小松菜と春雨の梅和え 大根と油揚げの味噌汁 Cセット メンチカツカレー 小松菜と春雨の梅和え 大根と油揚げの味噌汁	Aセット 鶏もも肉のこがし味噌焼き ごぼうとひじきの中華和え ライス チンゲン菜と人参の中華スープ Bセット わかめ塩ラーメン ごぼうとひじきの中華和え ライス Cセット ハムカツカレー ごぼうとひじきの中華和え チンゲン菜と人参の中華スープ	Aセット 揚げ餃子の四川ソース 切干大根のコールスローサラダ ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 Bセット ピピンパ 切干大根のコールスローサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 Cセット クリームコロッケカレー 切干大根のコールスローサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	Aセット 鶏もものレモンペッパーグリル ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え ライス キャベツと玉葱のスープ Bセット	Aセット 麻婆茄子 キュウリの中華和え ライス もやしと人参のスープ 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					
	1,124	35.8	39.6	160.5	8.7	888	23.4	22.3	147.9	3.4	944	38.4	25.6	144.1	5.8	927	19.9	24.9	158.5	5.4	952	33.6	37.9	123.4	3.5	927	19.5	34.4	139.7	5.5					
	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	●	●	●	●				
夕食	Aセット グリルチキン カレー風味 れんこんポテトサラダ ライス 洋野菜のスープ Bセット	Aセット きんぴら焼肉 キャベツとオクラの塩昆布和え ライス 白菜とえのきの味噌汁 Bセット 牛とろろうどん キャベツとオクラの塩昆布和え ライス	Aセット 肉豆腐 サラダバー ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット スタミナ丼 サラダバー キャベツとわかめの味噌汁	Aセット アンデス高原豚 ロースカツ 菜の花の辛子和え 大根と玉ねぎの味噌汁 ライス プリン	Aセット ミックスフライ しめじのおかか和え ライス 玉ねぎと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット 鯖の香味揚げ 白菜と竹輪の胡麻和え ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット 鶏肉のチーズピカタ ビーマンの三色マリネ ライス キャベツと油揚げの味噌汁 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					
	1,028	38.9	28.8	160.1	3.1	799	26.6	18.1	138.9	3.1	894	31.6	23.0	134.7	4.1	1,135	42.3	28.8	180.9	7.0	948	22.7	30.2	150.5	3.7	959	25.5	32.2	137.4	3.9	1,004	41.9	27.7	151.1	4.8
	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。
 栄養師・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。

日曜日	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	シリアルの日	お茶漬けの日	納豆の日		お茶漬けの日		
	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)・シリアル AB共通メニュー 肉野菜炒め チリコンカン 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 肉野菜炒め ピーマン肉詰めフライ 玉ねぎとえのきの味噌汁 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 はすのきんぴら 白菜とわかめの味噌汁 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 ハンバーグ ブロッコリーのホットマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 森永ビクニック(カフェオレ)	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 肉入りコロッケ 切干大根 えのきとごぼうの味噌汁 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 人参とコーンのスープ 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 そぼろ肉じゃが おくらとわかめの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C S kcal 728 194 128 1387 2.1	E P F C S kcal 751 208 169 1339 2.1	E P F C S kcal 750 257 127 1346 2.9	E P F C S kcal 823 205 206 1428 35	E P F C S kcal 804 194 170 1489 25	E P F C S kcal 815 267 236 1272 28	E P F C S kcal 778 205 137 1486 4.4
	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン
	Bセット 448 178 163 584 2.7 Aレルゲン	Bセット 471 192 204 536 2.7 Aレルゲン	Bセット 470 241 162 543 3.5 Aレルゲン	Bセット 543 189 241 825 4.1 Aレルゲン	Bセット 524 178 205 686 3.1 Aレルゲン	Bセット 535 251 271 469 3.4 Aレルゲン	Bセット 498 189 172 683 5.0 Aレルゲン
昼食	Aセット インド風タンドリーチキン 菜の花のレモンマリネ ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 担々うどん 菜の花のレモンマリネ ライス Cセット チキンカツカレー 菜の花のレモンマリネ キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット 豚肉のクリーム煮 アサリとザーサイのピリ辛和え ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 鶏の竜田揚げ丼 アサリとザーサイのピリ辛和え ライス Cセット ハンバーグカレー アサリとザーサイのピリ辛和え 大根と油揚げの味噌汁	Aセット ポーク焼肉とデミグラスコロッケ ちゃんこ鍋風煮 ライス じゃが芋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 Cセット メンチカツカレー ちゃんこ鍋風煮 じゃが芋とインゲンの味噌汁	Aセット 豚肉と野菜の韓国風スープ煮 茄子とピーマンのナムル ライス マカロニと野菜のスープ Bセット デミカツ丼 茄子とピーマンのナムル マカロニと野菜のスープ Cセット 牛すじカレー 茄子とピーマンのナムル マカロニと野菜のスープ	Aセット 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらと白滝のお浸し ライス わかめスープ Bセット 3色丼 おくらと白滝のお浸し わかめスープ Cセット フランクフルトカレー おくらと白滝のお浸し わかめスープ	Aセット チキンカツ味噌ソース ごぼうのマヨ和え ライス 玉ねぎとインゲンの味噌汁 Bセット ご当地【三重】焼きうどん(赤みぞ) 竹輪の磯辺揚げ 大根とえのきの味噌汁 ライス Cセット	Aセット 878 224 226 1512 3.6 Aレルゲン
	E P F C S kcal 936 379 299 1331 4.5	E P F C S kcal 873 278 251 1395 3.8	E P F C S kcal 932 260 274 1499 3.7	E P F C S kcal 831 226 237 1353 4.5	E P F C S kcal 797 286 184 1333 4.2	E P F C S kcal 889 264 160 1554 5.0	E P F C S kcal 878 224 226 1512 3.6
	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン
	Bセット 830 208 210 1385 7.2 Aレルゲン	Bセット 803 309 264 1136 4.8 Aレルゲン	Bセット 970 380 221 1533 10.0 Aレルゲン	Bセット 855 170 294 1333 4.6 Aレルゲン	Bセット 681 184 170 1146 4.1 Aレルゲン	Bセット 889 264 160 1554 5.0 Aレルゲン	Bセット 878 224 226 1512 3.6 Aレルゲン
	Cセット 833 183 250 1404 5.3 Aレルゲン	Cセット 791 202 279 1210 7.0 Aレルゲン	Cセット 948 203 321 1507 6.3 Aレルゲン	Cセット 791 191 273 1233 5.6 Aレルゲン	Cセット 772 154 282 1209 6.0 Aレルゲン	Cセット	Cセット
夕食	Aセット 海老かつとアジフライ サラダバー ライス ごぼうとじゃが芋の味噌汁 Bセット 豚肉と野菜のオイスターソース丼 サラダバー ごぼうとじゃが芋の味噌汁	Aセット グリルチキン ローズマリー風味 ひじきのマヨサラダ ライス 洋野菜のスープ Bセット 肉ねぎうどん ひじきのマヨサラダ ライス	Aセット 豚ニラ玉 サラダバー ライス チンゲン菜と木目の中華スープ 旬メニュー 春の海鮮中華丼 サラダバー チンゲン菜と木目の中華スープ	Aセット 和だし唐揚げ かにかまと胡瓜の二杯酢 ライス キャベツと玉ねぎの味噌汁 Bセット 塩コーンラーメン かにかまと胡瓜の二杯酢 ライス	Aセット ミックスフライ カリフラワーのカレーチキンスープ ライス 小松菜とキャベツの味噌汁 Bセット	Aセット チキンのデミトマやわらか煮 パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ ライス 野菜スープ Bセット	Aセット 蒸し鶏の胡麻ソースかけ かぼちゃサラダ ライス わかめスープ Bセット
	E P F C S kcal 919 229 250 1554 3.0	E P F C S kcal 982 358 362 1334 4.4	E P F C S kcal 884 306 257 1318 5.4	E P F C S kcal 1001 399 278 1501 3.4	E P F C S kcal 950 216 319 1483 2.6	E P F C S kcal 958 320 259 1538 6.1	E P F C S kcal 963 282 315 1468 3.0
	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン	Aレルゲン
	Bセット 631 193 111 1181 4.2 Aレルゲン	Bセット 820 229 201 1361 5.5 Aレルゲン	Bセット 637 143 88 1185 5.6 Aレルゲン	Bセット 789 243 147 1380 8.6 Aレルゲン	Bセット	Bセット	Bセット
	Cセット	Cセット	Cセット	Cセット	Cセット	Cセット	C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	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝食	お茶漬けの日		セルフサンドの日		お茶漬けの日		
	ご飯(お茶漬け・海苔・ふりかけ) Bセット	ご飯(納豆・海苔・ふりかけ) Bセット	ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	ご飯(お茶漬け・海苔・ふりかけ) Bセット	ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	ご飯(海苔・ふりかけ) B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	パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー	パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー	パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー	パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー	パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー	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 ひじきの胡麻マヨサラダ 大根とわかめの味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ ツナじゃが ごぼうと玉葱の味噌汁 牛乳	セルフサンド(焼きそば&卵サラダ) キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳	目玉焼き ジャマンボテ 小松菜とわかめの味噌汁 牛乳	肉団子のデミタマ煮 キャベツとコンのマスタード和え 白菜と油揚げの味噌汁 森永ビニョック(ストロベリー) 牛乳	クリームコロッケ マカロニとほうれん草のソテー キャベツとコンのスープ 牛乳	高野豆腐の卵とじ 白菜とえのきのおかか和え じゃが芋とインゲンの味噌汁 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
839 185 233 144.6 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	755 208 135 142.5 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,014 262 225 181.9 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	712 188 150 137.3 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	781 170 157 147.1 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	879 202 203 158.4 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	730 232 132 133.9 2.7 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	
559 16.9 26.8 64.3 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	475 19.2 17.0 62.2 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	734 24.6 26.0 101.6 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	432 17.2 18.5 57.0 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	501 15.4 19.2 66.8 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	599 18.6 23.8 78.1 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	450 21.6 16.7 53.6 3.3 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	
昼食	鶏のチリマヨソース ブロッコリーのチーズおかか和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット	豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 れんごんのカレーマヨ ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	いかの中華たぶら薬味ソース 筍の中華炒め ライス 白菜と木耳の中華スープ Bセット	豚バラと豆腐のトマト旨煮 ごぼうとチリメンジャコのキンピラ ライス じゃが芋と大根の味噌汁 Bセット	白身魚のパン粉焼き チーズ風味 カニカマとわかめの中華サラダ ライス マカロニと野菜のスープ Bセット	豚肉のピリ辛味噌炒めと焼売 大根の梅和え ライス 卵スープ Bセット	豚肉と野菜のオイスターソース焼きそば 揚げ餃子 わかめスープ ライス Cセット
	ハムカツカレー	ハンバーグカレー	フランクフルトカレー	メンチカツカレー	クリームコロッケカレー		
	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
	1,046 39.8 137.0 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎	884 24.6 24.2 146.6 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	810 21.2 18.0 140.5 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	864 32.2 21.2 140.5 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	810 25.6 18.2 140.5 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	840 27.4 20.1 140.6 4.2 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
662 23.9 17.5 106.3 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	863 25.2 19.7 144.8 8.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	712 26.6 18.8 111.6 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	923 31.2 23.1 145.8 12.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	691 19.1 7.1 136.7 6.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎		775 24.2 18.5 135.6 4.9 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	
815 18.3 30.4 122.4 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	840 18.4 29.6 131.0 6.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	770 15.5 28.0 120.1 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	905 16.7 34.6 137.6 5.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	819 13.0 29.9 129.6 5.9 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			
夕食	チャブチェ サラダバー ライス 白菜と人參の中華スープ Bセット	カツオカツとコロッケ 乗かぼちゃの含め煮 ライス 玉ねぎと油揚げの味噌汁 Bセット	煮込みハンバーグ サラダバー ライス 油揚げとえのきの味噌汁 Bセット	油淋鶏 春雨の中華和え 中華コンスープ ライス 杏にフルーツ	ミックスフライ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス チンゲン菜とごぼうの中華スープ Bセット	チキンのツナマヨ焼き ケチャップスパゲッティ ライス わかめと油揚げの味噌汁 Bセット	豚肉のトマト煮込み お豆のソーサー和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 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
	977 17.3 19.9 187.2 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	977 20.2 28.6 164.3 5.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	956 28.4 22.0 166.1 5.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,225 38.8 44.0 170.0 6.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	979 21.0 32.8 153.6 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,065 33.1 38.5 151.1 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	794 23.2 20.3 134.7 3.3 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
	732 25.7 16.9 122.0 5.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	758 18.8 16.5 136.4 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	810 26.1 14.6 142.7 5.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎				
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	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
曜日	お茶漬けの日		納豆の日	お茶漬けの日		焼きたてパンの日	
朝食	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	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	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	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	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	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	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 ごぼうサラダ 油揚げと玉葱の味噌汁 牛乳	ミートオムレツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め わかめとえのきの味噌汁 森永ビクニック(ヨーグルト)	根菜鶏つくねハンバーグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳	鱈の塩焼き 小松菜のおかか和え わかめと長葱の味噌汁 牛乳	和風スクランブル チキンナゲット じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ 竹輪とわかめの和風マヨ和え トマトスープ 牛乳	肉団子のチリソース 白菜と油揚げのさつと煮 わかめと小松菜の味噌汁 牛乳
	E P F C S 825 19.5 22.5 140.6 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 709 17.8 10.1 137.1 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 735 22.3 15.1 134.5 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 833 26.8 25.5 125.4 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 820 26.5 20.9 134.8 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 869 19.0 26.0 144.3 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 784 21.8 18.7 136.8 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
昼食	Aセット 鶏肉のマヨネーズ焼き 大豆と枝豆とコーンのソテー ライス 洋野菜スープ Bセット 明太子クリームソース スパゲティ	Aセット 春野菜と豚焼肉の照り焼きソース ツナとキュウリのスパゲティサラダ ライス じゃが芋ともやし味の味噌汁 Cセット のり弁風丼	Aセット 鶏肉の漬焼き ワカメと玉葱の中華和え ライス チンゲン菜と木耳の中華スープ Bセット 旬メニュー 春野菜の塩ラーメン	Aセット 牛焼肉と豆腐ハンバーグ ミニサラダ(チーズ) ライス ごぼうとえのきの味噌汁 Bセット チキン南蛮丼	Aセット 回鍋肉 かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ ライス マカロニと野菜のスープ Bセット 野菜かき揚げうどん	Aセット 豚肉と茄子の味噌炒め 揚げ餃子 ライス チンゲン菜と玉葱の中華スープ Bセット	Aセット 鶏肉のだし汁おろし漬け 柚子胡椒風味 おくらボン酢和え ライス じゃが芋とキャベツの味噌汁 Bセット
	大豆と枝豆とコーンのソテー ライス Cセット チキンカツカレー	ツナとキュウリのスパゲティサラダ じゃが芋ともやし味の味噌汁 ハンバーグカレー	ワカメと玉葱の中華和え ライス Cセット メンチカツカレー	ミニサラダ(チーズ) ごぼうとえのきの味噌汁 牛すじカレー	かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ ライス Cセット フランクフルトカレー	かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ ライス Cセット フランクフルトカレー	
	E P F C S 1,029 38.4 38.6 136.2 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 898 25.8 23.7 149.4 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 878 34.9 26.0 131.1 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 803 21.1 22.1 135.0 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 857 23.8 24.4 141.9 4.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 930 22.9 34.0 136.7 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 847 29.6 19.6 142.2 6.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
夕食	Aセット 鶏天 しそ風味 サラダバー ライス 白菜と人参の中華スープ Bセット おろし豚焼肉丼 サラダバー 白菜と人参の中華スープ	Aセット 鱈のマスタードピカタ ノルウェー風温かいさつま芋のサラダ ライス ごぼうと玉葱の味噌汁 Bセット 麻婆豆腐飯 春巻 ごぼうと玉葱の味噌汁	Aセット ボークストロガノフ サラダバー ライス 野菜スープ Bセット チキンジャンバラヤ サラダバー 野菜スープ	Aセット チキンカツとアジフライの盛り合わせ 大根ときゅうりのキムチ和え ライス 筍と人参の中華スープ Bセット わかめ味噌ラーメン 大根ときゅうりのキムチ和え ライス	Aセット ミックスフライ 野菜のコンソメ煮 ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット	Aセット セサミチキンソテー 小松菜とひじきのお浸し ライス いんげんと油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット グリルチキン トマトソース ピーマンのレモンマリネ ライス マカロニと野菜のスープ Bセット
	E P F C S 968 35.7 33.3 136.4 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 771 28.6 11.2 141.8 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 808 24.9 16.9 144.4 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 915 26.5 22.3 155.6 5.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 1,015 23.2 33.6 159.8 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 1,026 31.6 41.0 137.5 3.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	E P F C S 892 37.1 24.5 134.7 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎
	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	Aレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	Bセット 614 20.2 13.6 107.8 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 812 26.9 22.9 127.8 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 738 28.8 23.2 108.1 5.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 821 27.0 16.6 140.7 11.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 530 23.0 30.0 41.5 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 589 17.4 29.5 64.0 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 504 20.2 22.2 56.5 3.7 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。

Weekly Menu



日	4月29日 (月)					4月30日 (火)					5月1日 (水)					5月2日 (木)					5月3日 (金)					5月4日 (土)					5月5日 (日)				
曜日						お茶漬の日					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 目玉焼き 葉がぼちゅの含め煮 もやしと油揚げの味噌汁 牛乳					Aセット ご飯(お茶漬・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 クリームコロッケ マカロニコーンソテー キャベツと玉葱の味噌汁 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)・シリアル AB共通メニュー ハンバーグ じゃがいものカレー炒め えのきとわかめの味噌汁 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 肉野菜炒め ビーマン肉詰めフライ 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 一口つくの照り焼き 豆もやしとひじきのナムル 玉ねぎ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 コーンフライ 焼き野菜ピリ辛マヨだれ 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 ウィンナー 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									
	725 19.4 10.5 143.3 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					889 21.1 20.6 159.5 2.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					836 23.7 19.7 145.9 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					791 21.8 20.8 133.9 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					757 21.4 17.6 132.9 2.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					827 18.3 18.7 151.4 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					846 27.6 26.9 126.5 2.8 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 ● ● ● ● ●									
	Bセット 445 17.8 14.0 63.0 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					609 19.5 24.1 79.2 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					556 22.1 23.2 65.6 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					511 20.2 24.3 53.6 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					477 19.8 21.1 52.6 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					547 16.7 22.2 71.1 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					566 26.0 30.4 46.2 3.4 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 ● ● ● ● ●										
昼食	Aセット 豚キムチ炒め 肉団子の旨煮 ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット 豚肉の生姜焼き丼 大根の塩昆布和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 Cセット					Aセット 豚キムチ炒め 肉団子の旨煮 ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット 竹輪うどん 肉団子の旨煮 ライス Cセット 牛すじカレー 肉団子の旨煮 チンゲン菜と大根の中華スープ					Aセット 塩豚と根菜のポトフ 切干大根のコールスローサラダ ライス キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット チキンソースかつ丼 切干大根のコールスローサラダ キャベツと玉葱の味噌汁 Cセット キーマカレー 切干大根のコールスローサラダ キャベツと玉葱の味噌汁					Aセット ビックメンチカツ 粒マスタードソース ごぼうとじゃこのピリ辛和え ライス にらと筍のスープ Bセット ちらし寿司 シュウマイ にらと筍のスープ Cセット ハヤシライス ごぼうとじゃこのピリ辛和え にらと筍のスープ					Aセット 鶏のチリマヨソース 青じそパゲッティー ライス ポテトと人参のスープ Bセット ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え えんどう豆の中華和え 洋野菜のスープ Cセット					Aセット 豚挽肉と春雨のオイスターソース 揚げ餃子 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット C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									
	843 27.3 25.4 131.1 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					835 22.3 22.2 139.3 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					1,076 22.5 39.7 161.4 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					Aセット 1,040 37.5 34.8 149.1 5.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					994 20.9 34.8 152.9 4.7 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 ● ● ● ● ●									
	Bセット 630 20.0 12.2 106.2 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					853 21.8 13.5 158.0 6.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					770 17.5 20.9 131.8 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					664 19.7 8.3 131.6 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					703 21.7 18.8 114.0 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					Bセット Aセット 1,040 37.5 34.8 149.1 5.6 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 ● ● ● ● ●										
Cセット 698 21.6 19.1 115.0 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					787 17.9 30.2 116.7 5.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					719 14.7 22.7 117.4 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					Cセット					Cセット															
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	Aセット アジフライ おろしポン酢 もやしと小松菜のカラーチャブチェ ライス 長葱とわかめの味噌汁 Bセット					Aセット グリルチキン カレー風味 白菜とインゲンの胡麻おかか和え ライス 油揚げとごぼうの味噌汁 Bセット 蟹あんかけ炒飯 白菜とインゲンの胡麻おかか和え 油揚げとごぼうの味噌汁					Aセット 鶏の唐揚げ 甘辛だれ サラダバー ライス 野菜スープ Bセット 豚バラ辛ねぎラーメン サラダバー ライス					Aセット 鶏肉の照り焼き 茄子のなべしぎ ライス キャベツとえのきの味噌汁 Bセット					Aセット 豚肉の南蛮焼き こんにゃくと蓮根のきんぴら ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット					Aセット ミックスフライ 菜の花のレモンマリネ ライス ねぎと油揚げの味噌汁 Bセット					Aセット 豚肉とキャベツのレモンクリーム煮 フライドポテト ライス 野菜スープ 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									
	907 27.7 22.4 151.9 5.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					902 36.0 27.4 132.6 3.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					931 36.0 26.4 141.5 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					915 35.8 26.6 137.6 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					934 25.8 27.0 148.6 4.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					979 24.0 32.4 151.9 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					855 21.9 24.4 142.5 4.4 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 ● ● ● ● ●									
	Bセット 678 15.5 19.0 114.5 6.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					801 28.2 12.7 143.2 8.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット									
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。