

Weekly Menu



日曜日	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)																																			
	お茶漬けの日	納豆の日	セルフサンドの日	お茶漬けの日																																						
朝食	Aゼット ご飯(お茶漬け・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 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	Aゼット ご飯(納豆・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 豆腐ハンバーグ ツナじゃが ごぼうと玉葱の味噌汁 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(焼きそばパン&卵サラダ) キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳	Aゼット ご飯(お茶漬け・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 目玉焼き ジャマンボテ 小松菜とわかめの味噌汁 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 肉団子のデミタマ煮 キャベツとコー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	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 クリームコロッケ マカロニとほうれん草のソテー キャベツとコーンのスープ 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 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	755	208	135	142.5	3.2	1,014	262	225	181.9	3.4	712	188	150	137.3	2.5	781	170	157	147.1	3.0	879	202	203	158.4	2.6	730	232	132	133.9	2.7							
	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	169	268	64.3	3.1	475	192	17.0	62.2	3.8	734	246	26.0	101.6	4.0	432	172	185	57.0	3.1	501	154	192	66.8	3.6	599	186	238	78.1	3.2	450	216	16.7	53.6	3.3							
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	Aゼット 鶏のチリマヨソース ブロッコリーのチーズおかかかえ ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bゼット 豚塩カルピ丼 ブロッコリーのチーズおかかかえ キャベツと油揚げの味噌汁 Cゼット ハムカツカレー ブロッコリーのチーズおかかかえ キャベツと油揚げの味噌汁	Aゼット 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ゼット ワンタン麺 れんごんのカレーマヨ ライス Cゼット ハンバーグカレー れんごんのカレーマヨ 大根とわかめの味噌汁	Aゼット 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ゼット 焼き鳥二色そぼろ丼 筍の中華炒め 白菜と木耳の中華スープ Cゼット フランクフルトカレー 筍の中華炒め 白菜と木耳の中華スープ	Aゼット 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ゼット 高菜とんこつラーメン ごぼうとチリメンジャコのキンピラ ライス Cゼット メンチカツカレー ごぼうとチリメンジャコのキンピラ じゃが芋と大根の味噌汁	Aゼット 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ゼット 肉みそうどん カニカマとわかめの中華サラダ ライス Cゼット クリームコロッケカレー カニカマとわかめの中華サラダ マカロニと野菜のスープ	Aゼット 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ゼット 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ゼット	A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							
	1,046	39.8	137.0	5.0	884	24.6	24.2	146.6	4.2	810	21.2	18.0	140.5	4.0	864	32.2	21.2	140.5	5.4	810	25.6	18.2	140.5	3.4	840	27.4	20.1	140.6	4.2													
	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	863	25.2	19.7	144.8	8.6	712	26.6	18.8	111.6	4.0	923	31.2	23.1	145.8	12.2	691	19.1	7.1	136.7	6.2						775	24.2	18.5	135.6	4.9							
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	840	18.4	29.6	131.0	6.3	770	15.5	28.0	120.1	5.3	905	16.7	34.6	137.6	5.9	819	13.0	29.9	129.6	5.9																		
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ゼット チャブチエ サラダバー ライス 白菜と人参の中華スープ Bゼット 親子丼 サラダバー 白菜と人参の中華スープ	Aゼット 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ゼット チンジャオロース丼 乗かぼちゃの含め煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	Aゼット 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ゼット 焼肉うどん サラダバー ライス	Aゼット 油淋鶏 春雨の中華和え 中華コンスープ ライス 杏フルーツ	Aゼット 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ゼット	Aゼット 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ゼット	Aゼット 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							
	977	17.3	19.3	187.2	5.5	977	20.2	28.6	164.3	5.0	956	28.4	22.0	166.1	5.1	1,225	38.8	44.0	170.0	6.3	979	21.0	32.3	153.6	3.3	1,065	33.1	38.5	151.1	3.4	794	23.2	20.3	134.7	3.3							
	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	758	18.8	16.5	136.4	4.9	810	26.1	14.5	142.7	5.8																											
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					Bセット 609 19.5 24.1 79.2 2.6 kcal					Bセット 556 22.1 23.2 65.6 4.2 kcal					Bセット 511 20.2 24.3 53.6 2.8 kcal					Bセット 477 19.8 21.1 52.6 2.8 kcal					Bセット 547 16.7 22.2 71.1 3.1 kcal					Bセット 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									
	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					Aセット 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 ● ● ● ● ●														
	Bセット 630 20.0 12.2 106.2 4.0 kcal					Bセット 853 21.8 13.5 158.0 6.8 kcal					Bセット 770 17.5 20.9 131.8 4.5 kcal					Bセット 664 19.7 8.3 131.6 5.5 kcal					Bセット 703 21.7 18.8 114.0 3.8 kcal					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 ● ● ● ● ●										
Cセット 698 21.6 19.1 115.0 5.4 kcal					Cセット 787 17.9 30.2 116.7 5.1 kcal					Cセット 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					Bセット 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。