

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)
---	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

		お茶漬の日	シリアルの日	納豆の日			
--	--	-------	--------	------	--	--	--

<b>朝食</b>	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 栗かぼちゃの含め煮 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 一口つねの照り焼き もやしとひじきのナムル 豆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 ウインナー 大根とわかめの味噌汁 牛乳	
	E P F C S kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎							
	Aセット							
	725 19.4 10.5 143.3 3.5 889 21.1 20.6 159.5 2.0 836 23.7 19.7 145.9 3.6 791 21.8 20.8 133.9 2.2 757 21.4 17.6 132.9 2.2 827 18.3 18.7 151.4 2.5 846 27.6 26.9 126.5 2.8							
	アレルギー							
	Bセット							
	445 17.8 14.0 63.0 4.1 609 19.5 24.1 79.2 2.6 556 22.1 23.2 65.6 4.2 511 20.2 24.3 53.6 2.8 477 19.8 21.1 52.6 2.8 547 16.7 22.2 71.1 3.1 566 26.0 30.4 46.2 3.4							
	アレルギー							

<b>昼食</b>	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 前倒し提供!こどもの日メニュー 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 青じそバググティ 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 豚挽肉と春巻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 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎							
	Aセット							
	843 27.3 25.4 131.1 3.8 835 22.3 22.2 139.3 3.5 1,078 22.5 39.7 161.4 3.3 1,040 37.5 34.8 149.1 5.6 994 20.9 34.8 152.9 4.7							
	アレルギー							
	Bセット							
	630 20.0 12.2 106.2 4.0 853 21.8 13.5 158.0 6.8 770 17.5 20.9 131.8 4.5 664 19.7 8.3 131.6 5.5 703 21.7 18.8 114.0 3.8 703 21.7 18.8 114.0 3.8							
	アレルギー							
	Cセット							
	698 21.6 19.1 115.0 5.4 787 17.9 30.2 116.7 5.1 719 14.7 22.7 117.4 4.7 719 14.7 22.7 117.4 4.7 719 14.7 22.7 117.4 4.7							

<b>夕食</b>	Aセット アジフライ おろしポン酢 もやしと小松菜のカレーチャプチェ 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 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ ㎎							
	Aセット							
	907 27.7 22.4 151.9 5.8 902 36.0 27.4 132.6 3.1 931 36.0 26.4 141.5 5.4 915 35.8 26.6 137.6 4.6 934 25.8 27.0 148.6 4.9 979 24.0 32.4 151.9 4.0 855 21.9 24.4 142.5 4.4							
	アレルギー							
	Bセット							
	678 15.5 19.0 114.5 6.7 801 28.2 12.7 143.2 8.3 801 28.2 12.7 143.2 8.3 801 28.2 12.7 143.2 8.3 801 28.2 12.7 143.2 8.3							
	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	5月6日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12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 ミートオムレツ ほうれん草と人参のソテー トマトスープ 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 白身魚フライ フロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 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 カレー味野菜のスクランブルエッグ ウインナー キャベツと玉ねぎの味噌汁 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) 肉団子の旨煮 コーンじゃがバター風味 白菜と油揚げの味噌汁 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 豆腐ハンバーグ ピーマンのおかか和え 玉ねぎとインゴクの味噌汁 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 厚揚げのそぼろあん ひじきと切干の青じそ和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 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 肉入りコロッケ カニカマと蓮根のサラダ わかめと白菜の味噌汁 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	
	704 182 118 129.7 1.7	816 22.6 22.0 136.3 2.6	820 23.7 25.1 128.4 2.5	831 21.4 20.5 145.4 2.8	695 13.9 6.8 149.2 2.3	893 31.9 25.0 139.5 3.3	841 18.0 22.9 145.9 2.3	
	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	
	Bセット 424 16.6 15.3 49.4 2.3	536 21.0 25.5 56.0 3.2	540 22.1 29.2 48.1 3.1	551 19.8 24.0 65.1 3.4	415 12.3 10.1 68.9 2.9	613 30.3 28.5 59.2 3.9	561 16.4 26.4 65.6 2.9	
	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	アレルギー	
	昼食	Aセット 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て 冷奴 ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット スタミナラーメン ごはんのマカロニサラダ ライス Cセット カツカレー ごはんのマカロニサラダ キャベツと人参のスープ	Aセット 豚肉のトマト煮込み ごはんのマカロニサラダ ライス キャベツと人参のスープ Bセット スタミナラーメン ごはんのマカロニサラダ ライス Cセット カツカレー ごはんのマカロニサラダ キャベツと人参のスープ	Aセット ハンバーグ デミグラスソース わかめと大根のレモン和え ライス ごはんとお豆腐の味噌汁 Bセット 豚天かき揚げ丼 わかめと大根のレモン和え ごはんとお豆腐の味噌汁 Cセット シーフードカレー わかめと大根のレモン和え ごはんとお豆腐の味噌汁	Aセット 麻婆茄子 ポテトとお豆腐のシーザー和え ライス チンゲン菜と人参の中華スープ 季節のメニュー 牛肉若竹うどん ポテトとお豆腐のシーザー和え ライス Cセット メンチカツカレー ポテトとお豆腐のシーザー和え チンゲン菜と人参の中華スープ	Aセット 鶏肉の明太マヨ焼き さつま芋サラダ ライス もやしと小松菜の味噌汁 Bセット しらす丼 一口つくの照り焼き もやしと小松菜の味噌汁 Cセット エビフライカレー さつま芋サラダ もやしと小松菜の味噌汁	Aセット 水餃子と春雨のスープ煮 もやしとニラの香味だれ和え ライス 小松菜と大根の中華スープ Bセット ナポリタン フライドポテト コーンとキャベツのスープ ライス Cセット	Aセット 水餃子と春雨のスープ煮 もやしとニラの香味だれ和え ライス 小松菜と大根の中華スープ Bセット ナポリタン フライドポテト コーンとキャベツのスープ ライス 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	E P F C S
		838 29.1 25.0 129.4 2.6	806 23.9 19.3 139.2 3.7	862 26.2 17.7 155.0 4.3	932 19.0 33.1 143.5 5.1	902 35.7 27.8 131.5 2.8	1,086 27.7 32.8 174.2 7.5	842 17.5 18.5 155.6 5.3
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	
Bセット 828 26.4 17.1 141.1 8.7		720 17.3 24.0 111.4 3.3	881 22.6 21.5 146.9 7.1	649 23.3 13.8 107.4 5.9	1,086 27.7 32.8 174.2 7.5	1,086 27.7 32.8 174.2 7.5	828 26.4 17.1 141.1 8.7	
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	
Cセット 965 15.7 23.0 143.5 6.1		827 15.0 15.7 112.9 5.4	911 16.2 33.2 130.9 5.3	765 12.6 25.2 127.5 5.0	765 12.6 25.2 127.5 5.0	765 12.6 25.2 127.5 5.0	965 15.7 23.0 143.5 6.1	
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		Aセット 肉じゃが 人参のナムル ライス ごはんとうまのきの味噌汁 Bセット 豚肉の細切り飯 茄子のみぞれ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	Aセット 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 茄子のみぞれ和え ライス じゃが芋とわかめの味噌汁 Bセット 豚肉の細切り飯 茄子のみぞれ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	Aセット たらざんぎ サラダバー ライス インゴクと玉ねぎの味噌汁 Bセット とんこつ醤油らめん サラダバー ライス	Aセット ローストビーフ丼 おろしソース もやしとほうれん草のカレーチャプチェ キャベツとごぼうの味噌汁 チョコクランチクレープ	Aセット 鯖の生姜煮 わかめのツナ和え ライス 油揚げと大根のすまし汁 Bセット 豚肉の味噌炒め丼 わかめのツナ和え 油揚げと大根のすまし汁 Cセット	Aセット ハムカツ 春野菜のコンソメ煮 ライス じゃが芋といんげんの味噌汁 Bセット ハッシュドビーフ丼 春野菜のコンソメ煮 じゃが芋といんげんの味噌汁	Aセット 鶏の照り焼きミックスチーズ風味 じゃが芋のゆかり和え ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット 豚汁うどん じゃが芋のゆかり和え 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
	780 20.7 13.1 150.6 4.0	1,042 36.9 37.0 143.8 4.6	755 27.2 13.4 132.5 3.5	867 36.7 7.3 154.1 3.3	871 27.0 28.8 124.5 3.4	831 20.4 19.4 148.6 3.0	957 41.8 29.4 134.4 4.1	
	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 657 17.2 18.7 107.6 4.5	844 27.1 19.5 139.7 8.1	844 27.1 19.5 139.7 8.1	717 25.1 22.0 102.5 4.7	722 15.8 20.0 124.3 4.5	722 15.8 20.0 124.3 4.5	779 21.8 10.8 147.8 5.1	
	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・お茶漬用の素・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	5月13日 (月)					5月14日 (火)					5月15日 (水)					5月16日 (木)					5月17日 (金)					5月18日 (土)					5月19日 (日)				
曜日	お茶漬けの日					焼きたてパンの日					納豆の日					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					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) 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(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 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				
	チキンナゲット ジャーマンポテト ごぼうとねぎの味噌汁 牛乳					一口つくねの照り焼き 野菜と油揚げのごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳					きのこのスクランブルエッグ キャベツとオクラの塩昆布和え コーンと玉葱のスープ 牛乳					アジの照り焼き ごぼうのじゃこ和え 大根と油揚げの味噌汁 牛乳					ハムボテトサラダフライ ペナネボリタン わかめと玉葱の味噌汁 森永ビクニック(カフェオレ)					目玉焼き ハム野菜炒め マカロニと野菜のスープ 牛乳					根菜鶏つくねハンバーグ 和風スパゲッティ もやしと油揚げの味噌汁 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 826 21.8 22.6 138.2 2.6 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 788 22.7 19.2 135.2 2.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 748 17.7 19.4 131.3 2.8 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 738 27.4 12.5 131.1 2.6 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 769 15.7 11.9 153.7 2.3 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 749 21.9 16.9 131.0 2.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 821 25.1 14.9 151.4 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									
Bセット 546 20.2 26.1 57.9 3.2 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 508 21.1 22.7 54.9 3.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 458 14.2 28.5 38.0 3.3 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 458 25.8 16.0 50.8 3.2 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 489 14.1 15.4 73.4 2.9 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 469 20.3 20.4 50.7 3.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 541 23.5 18.4 71.1 3.6 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										
昼食	Aセット 豚肉の南蛮焼き もやしとハムの豆板醤和え ライス 洋野菜のスープ Bセット 味噌カツ丼 もやしとハムの豆板醤和え 洋野菜のスープ Cセット 牛すじカレー もやしとハムの豆板醤和え 洋野菜のスープ					Aセット アジフライ 大根とツナの青じそサラダ ライス わかめスープ Bセット 札幌味噌ラーメン 大根とツナの青じそサラダ ライス Cセット ハンバーグカレー 大根とツナの青じそサラダ わかめスープ					Aセット フーチャンブル 焼き野菜の味噌マヨソース ライス 白菜とチンゲン菜の中華スープ Bセット ヒビンバ 焼き野菜の味噌マヨソース 白菜とチンゲン菜の中華スープ Cセット メンチカツカレー 焼き野菜の味噌マヨソース 白菜とチンゲン菜の中華スープ					Aセット チキンピカタ トマトソース キャベツと竹輪のごま酢和え ライス 野菜スープ Bセット 肉ねぎうどん キャベツと竹輪のごま酢和え ライス Cセット ハムカツカレー キャベツと竹輪のごま酢和え 野菜スープ					Aセット 豚肉のクリーム煮 カニカマと蓮根のサラダ ライス ごぼうと油揚げの味噌汁 Bセット 鶏の照り焼き丼 カニカマと蓮根のサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁 Cセット フランクフルトカレー カニカマと蓮根のサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁					Aセット 揚げ餃子とビリ辛野菜炒め キュウリの中華和え ライス 白菜と玉ねぎの味噌汁 Bセット					Aセット チキンのツナマヨ焼き ひじきサラダ ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 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									
	Aセット 824 26.9 22.1 132.2 6.9 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 875 26.7 22.3 144.8 3.3 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 841 28.0 22.6 135.4 3.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 973 38.2 29.4 142.4 3.9 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 928 26.2 23.2 145.1 3.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 897 26.6 24.7 145.9 4.7 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 1,071 36.8 43.3 138.3 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									
	Bセット 704 18.1 17.4 121.3 6.3 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 919 30.2 23.8 144.4 11.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 715 15.8 23.9 113.9 5.8 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 762 24.8 12.5 136.1 5.6 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 852 30.8 31.6 113.6 3.9 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					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										
Cセット 616 21.2 14.2 105.8 6.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Cセット 738 17.8 23.7 119.1 6.4 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Cセット 963 16.4 36.0 150.2 5.7 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Cセット 723 14.2 22.4 120.8 5.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Cセット 883 16.9 36.3 127.8 5.9 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 ケイジャンチキン サラダバー ライス 白菜と大根の味噌汁 Bセット 盛岡じゃじゃ麺 サラダバー ライス					Aセット 鶏もも肉のみぞれ煮 春雨サラダ ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット 中華丼 春雨サラダ もやしとインゲンの味噌汁					Aセット 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ サラダバー ライス えのきとねぎの味噌汁 Bセット 塩ワンタン麺 サラダバー ライス					Aセット 豚肉野菜巻きフライと玉子サラダフライ 切干大根の中華和え ライス ポテトと人参のスープ Bセット 麻婆豆腐飯 切干大根の中華和え ポテトと人参のスープ					Aセット ミックスフライ 栗かぼちゃの含め煮 ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット					Aセット 鶏ももレモンペッパーグリル ポテトとお豆のシーザー和え ライス わかめと油揚げの味噌汁 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 韓国風カムカムナムル ライス 卵スープ 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									
	Aセット 837 37.6 21.5 129.8 3.2 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 947 36.8 26.4 142.0 5.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 969 36.9 26.4 150.7 3.2 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 875 21.3 24.5 145.7 2.7 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 1,011 21.4 31.6 163.3 5.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 1,000 36.5 38.8 130.6 3.5 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Aセット 912 20.3 26.8 153.5 3.5 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 947 28.2 25.4 151.5 4.6 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 670 16.6 13.6 114.2 4.9 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 826 23.9 17.0 144.0 8.4 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					Bセット 728 27.8 19.3 114.2 5.1 kcal ㎖ ㎖ ㎖ ㎖					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	5月20日 (月)	5月21日 (火)	5月22日 (水)	5月23日 (木)	5月24日 (金)	5月25日 (土)	5月26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 ウインナー 和風マカロニサラダ 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 かぼちゃ挽肉フライ キャベツとベーコンのソテー わかめと玉ねぎの味噌汁 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 和風スクランブル ポテトサラダ ごぼうとえきの味噌汁 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 ピーマン肉詰めフライ 小松菜ときのこのごま和え 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 ミートオムレツ ごぼうの中華サラダ 大根と玉葱の味噌汁 森永ビクニック(ストロベリー) 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 照焼き肉団子 オクラのおかか和え じゃが芋と白菜の味噌汁 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 インゲンの胡麻マヨ和え 玉ねぎと大根の味噌汁 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
	882 23.7 268 140.9 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	841 19.7 22.9 143.9 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	759 18.2 18.1 135.9 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	765 19.3 16.5 140.2 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	733 15.9 12.3 144.3 2.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	766 21.4 15.7 139.1 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	826 19.5 25.0 136.2 2.5 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	
Bセット 602 22.1 30.3 80.6 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 561 18.1 26.4 63.6 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 479 16.6 21.6 55.6 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 485 17.7 20.0 59.9 2.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 453 14.3 15.8 64.0 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 496 19.8 19.2 58.8 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 546 17.9 23.5 55.9 3.1 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	
昼食	Aセット グリルチキン サルサソース 大根ときゅうりのキムチ和え ライス チンゲン菜と白菜の中華スープ Bセット タンメン 大根ときゅうりのキムチ和え ライス	Aセット ハンバーグ ジンジャーソース えんどう豆の中華和え ライス コーンと玉葱のスープ Bセット 鶏の竜田揚げ丼 えんどう豆の中華和え コーンと玉葱のスープ	Aセット カツオカツとチキンカツ ポテの明太ソース ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット 鶏南蛮うどん ポテの明太ソース ライス	Aセット 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 菜の花の酢の物 ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット のり弁風丼 菜の花の酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット 八宝菜 ブロッコリーのナムル ライス わかめスープ Bセット 3色丼 ブロッコリーのナムル わかめスープ	Aセット 豚肉ときくらげの卵炒め カラフルサラダ 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 ベーコンとそら豆の レモンクリームパスタ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜スープ ライス Cセット
	Cセット カツカレー 大根ときゅうりのキムチ和え チンゲン菜と白菜の中華スープ	Cセット 牛すじカレー えんどう豆の中華和え コーンと玉葱のスープ	Cセット キーマカレー ポテの明太ソース 玉葱と油揚げの味噌汁	Cセット ハヤシライス 菜の花の酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁	Cセット メンチカツカレー ブロッコリーのナムル わかめスープ	C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	E P F C S
	950 35.5 29.8 138.3 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	923 27.1 17.5 168.8 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	975 21.0 32.6 153.4 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	887 37.4 23.5 135.8 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	761 27.9 16.7 129.4 3.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	838 30.0 24.3 128.4 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	
Bセット 731 24.8 8.3 138.7 9.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 757 28.0 24.7 108.1 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 929 32.6 23.6 144.5 6.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 799 20.3 23.5 129.0 4.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 751 22.4 22.1 115.5 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット	Bセット 937 27.2 23.0 159.1 3.9 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	アレルギー	
Cセット 734 15.1 19.7 129.8 6.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 621 17.6 14.5 110.5 4.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 786 17.6 27.7 121.5 4.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 735 16.9 22.8 120.1 5.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 820 16.0 30.8 125.3 5.3 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	アレルギー	
夕食	Aセット 揚げ餃子の四川ソース サラダバー ライス ごぼうと油揚げの味噌汁 Bセット 親子丼 サラダバー ごぼうと油揚げの味噌汁	Aセット 鶏肉のチーズパン粉焼 さつま芋のレモン煮 ライス ちやしと人参のスープ Bセット 焼肉うどん 焼肉うどん さつま芋のレモン煮 ライス	Aセット 鮭の和風カレーあんかけ サラダバー ライス 白菜と青ねぎの味噌汁 Bセット ブルコギ丼 サラダバー 白菜と青ねぎの味噌汁	Aセット 北海道産 ホタテの塩ラーメン 焼売 ミニ炒飯 エクレア	Aセット ミックスフライ ひじき煮 ライス 小松菜と玉ねぎの味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉のトマト煮込み スパゲッティサラダ ライス わかめとえきの味噌汁 Bセット	Aセット ヒレカツ 切干大根の炒め煮 ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 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
	847 21.1 17.0 155.4 4.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	958 36.1 22.3 159.4 2.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	943 26.3 30.4 140.8 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,066 39.5 22.8 171.1 10.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	994 20.9 33.9 156.4 4.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	933 26.8 28.4 147.8 3.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	788 21.5 14.6 147.4 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
Bセット 717 19.8 17.2 125.7 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 958 26.3 16.5 175.6 6.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 696 17.9 20.1 114.2 2.8 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	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。  
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	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)	
曜日	お茶漬の日	納豆の日	セルフサンドの日		お茶漬の日			
朝食	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 目玉焼き ほうれん草とコーンのソテー キャベツと油揚げの味噌汁 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 肉入りコロッケ ごぼうのマカロニサラダ わかめと青ねぎの味噌汁 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(ハム&ポテトサラダ) キャベツサラダ 玉ねぎとコーンのスープ 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 ハンバーグ 和風スパゲッティ わかめと白菜の味噌汁 森永ビクニック(ヨーグルト)	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 肉野菜炒め チキンナゲット じゃが芋と油揚げの味噌汁 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 切干大根の梅風味 白菜と玉ねぎの味噌汁 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 白身魚フライ ブロッコリーのゴマ和え キャベツと油揚げの味噌汁 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	
	676 186 116 1296 1.9	798 180 184 1450 2.2	674 165 112 131.7 2.6	811 221 122 157.8 3.9	808 252 208 134.6 2.5	722 208 121 137.6 2.8	790 239 17.7 138.5 3.2	
	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	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	
	396 17.0 15.1 49.3 2.5	518 16.4 21.9 64.7 2.8	424 15.2 14.6 58.8 3.4	531 20.5 15.7 77.5 4.5	550 23.9 24.2 59.9 3.3	442 19.2 15.6 57.3 3.4	510 22.3 21.2 58.2 3.8	
	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	
	昼食	Aセット 豚肉の生姜焼き おくらのみぞれ和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット チキン南蛮丼 おくらのみぞれ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 Cセット シーフードカレー おくらのみぞれ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 白身魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋の肉味噌かけ ライス チンゲン菜と大根の中華スープ Bセット 五目あんかけ味噌ラーメン 粉ふき芋の肉味噌かけ ライス Cセット カツカレー 粉ふき芋の肉味噌かけ チンゲン菜と大根の中華スープ	Aセット 塩鶏肉じゃが 茄子の生姜醤油 ライス ごぼうと玉ねぎの味噌汁 Bセット 5月29日 エスニックの日 ガバオ 茄子の生姜醤油 ごぼうと玉ねぎの味噌汁 Cセット 牛すじカレー 茄子の生姜醤油 ごぼうと玉ねぎの味噌汁	Aセット 鶏もも肉のごし味噌焼き 小松菜と白滝のお浸し ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 豚汁うどん 小松菜と白滝のお浸し ライス Cセット ハムカツカレー 小松菜と白滝のお浸し キャベツと油揚げの味噌汁	Aセット ポテト麻婆 春野菜のレモンマリネ ライス 野菜スープ Bセット 豚塚カルピ丼 春野菜のレモンマリネ 野菜スープ Cセット フランクフルトカレー 春野菜のレモンマリネ 野菜スープ	Aセット 照り煮チキン 明太子スパゲッティ ライス もやしと人参のスープ Bセット キムチ焼きうどん 春巻 わかめスープ Cセット	Aセット キムチ焼きうどん 春巻 わかめスープ 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	E P F C S
		773 259 17.7 1338 3.6	903 295 296 1338 3.1	1002 34.9 36.2 137.6 2.6	877 38.1 22.6 133.2 5.9	847 21.7 15.2 160.8 5.3	930 358 266 139.9 3.5	
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	
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	
772 28.3 28.8 103.5 3.3		919 30.9 18.0 156.7 9.0	704 16.3 22.4 112.0 2.9	735 21.4 10.8 137.3 5.2	856 23.9 17.9 155.7 4.2		846 23.2 19.9 142.0 3.5	
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	
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	
626 14.6 14.1 117.1 5.5		797 16.7 21.7 138.3 4.8	718 18.3 25.6 108.7 3.8	699 14.2 21.8 116.4 4.6	707 14.8 25.1 110.4 4.5			
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	
夕食	Aセット 味噌とんかつ サラダバー ライス 大根と白菜の味噌汁 Bセット 鶏チャーシュー麺 サラダバー ライス	Aセット グリルチキン デミグラスソース ほうれん草としめじの煮浸し ライス じゃが芋と油揚げの味噌汁 Bセット スタミナ丼 ほうれん草としめじの煮浸し じゃが芋と油揚げの味噌汁	Aセット 回鍋肉 サラダバー ライス えのきと油揚げの味噌汁 Bセット 竹輪うどん サラダバー ライス	Aセット 塩しモン唐揚げ 大根の梅和え ライス チンゲン菜と人参の中華スープ Bセット 焼肉ピラフ 大根の梅和え チンゲン菜と人参の中華スープ	Aセット ミックスフライ 叩ききゅうりのゴマ塩和え ライス わかめと玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 豚肉と野菜の塩炒め じゃが芋の甘辛炒め ライス 大根とわかめの味噌汁 Bセット	Aセット チキンの味噌マヨネーズソース オクラの辛子醤油 ライス 春雨スープ 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	
	888 22.7 20.9 157.5 4.3	988 37.9 29.8 145.6 3.9	823 25.6 21.3 138.7 3.8	862 34.3 26.5 125.5 2.6	942 21.1 31.1 148.1 3.6	810 22.2 18.2 143.6 4.1	985 35.8 33.2 141.1 3.2	
	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	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	
	920 35.5 18.3 153.2 8.1	889 21.4 14.8 121.2 4.6	784 19.1 7.8 157.4 5.7	681 19.5 16.7 116.1 5.7				
	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	

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・お茶漬用の素・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。