# Weekly Menu

| 日 曜日 | 7月1日 (月) | 7月2日 (火) | 7月3日 (水) | 7月4日 (木) | 7月5日 (金) | 7月6日 (土) | 7月7日 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | シリアルの日 | 納豆の日 | お茶漬けの日 | | |
| 朝食 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 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（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） |
| | 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 |
| | 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）・シリアル | 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 | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー |
| | ミートオムレツ | 白身魚フライ（魚を食べよう） | カレー味野菜のスクランブルエッグ | 肉団子の旨煮 | 肉入りコロッケ | 揚げだし豆腐 | コーンフライ |
| | チリコンカーン | れんこんポテトサラダ | ウインナー | コーンじゃがバター風味 | しめじのおかか和え | ひじきと切干の青じそ和え | カニカマのサラダ |
| | ポテトと人参のスープ | 小松菜と玉ねぎの味噌汁 | キャベツと玉ねぎの味噌汁 | わかめと白菜の味噌汁 | 玉ねぎと小松菜の味噌汁 | 玉ねぎとごぼうの味噌汁 | わかめとほうれん草の味噌汁 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | アップルジュース | 牛乳 | 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 759 kcal 21.1 g 15.6 g 139.3 g 3.3 g | Aセット 795 kcal 21.8 g 18.4 g 140.5 g 2.7 g | Aセット 820 kcal 23.7 g 25.7 g 128.4 g 2.5 g | Aセット 812 kcal 20.4 g 18.9 g 145.5 g 2.9 g | Aセット 732 kcal 12.0 g 8.5 g 156.2 g 1.9 g | Aセット 811 kcal 26.1 g 18.7 g 140.9 g 3.0 g | Aセット 868 kcal 20.8 g 25.3 g 144.4 g 2.6 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに ● |
| | Bセット 479 kcal 19.5 g 19.1 g 59.0 g 3.9 g | Bセット 515 kcal 20.2 g 21.9 g 60.2 g 3.3 g | Bセット 540 kcal 22.1 g 29.2 g 48.1 g 3.1 g | Bセット 532 kcal 18.8 g 22.4 g 65.2 g 3.5 g | Bセット 452 kcal 10.4 g 12.0 g 75.9 g 2.5 g | Bセット 531 kcal 24.5 g 22.2 g 60.6 g 3.6 g | Bセット 588 kcal 19.2 g 28.8 g 64.1 g 3.2 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに ● |
| 昼食 | Aセット（肉サラダ） | Aセット | Aセット（主番メニュー） | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て | 豚肉のトマト煮込み | ハンバーグ　デミグラスソース | 麻婆茄子 | 鶏肉の明太マヨ焼き | | 蒸し鶏と野菜のはちみつ甘酢ソース |
| | マカロニサラダ | ピーマンの中華和え | 人参のナムル | キャベツのゆかり和え | さつま芋サラダ | | 春巻 |
| | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | | ライス |
| | 大根と油揚げの味噌汁 | キャベツと人参のスープ | ごぼうと油揚げの味噌汁 | チンゲン菜と人参の中華スープ | もやしとえのきの味噌汁 | | 小松菜と大根の中華スープ |
| | Bセット（人気メニュー） | Bセット（中華定食） | Bセット | Bセット（ベストイチ）（和麺） | Bセット（魚を食べよう） | Bセット（パスタランチ） | Bセット |
| | チキンソースかつ丼 | 塩ワンタン麺 | 豚天とかき揚げ丼 | 牛すき煮のぶっかけうどん | しらす丼 | ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ | |
| | マカロニサラダ | ピーマンの中華和え | 人参のナムル | キャベツのゆかり和え | シュウマイ | フライドポテト | |
| | 大根と油揚げの味噌汁 | ライス | ごぼうと油揚げの味噌汁 | ライス | もやしとえのきの味噌汁 | コーンとキャベツのスープ | |
| | Cセット（カレー） | Cセット（カレー） | Cセット（カレー） | Cセット（カレー） | Cセット（カレー） | Cセット | Cセット |
| | シーフードカレー | カツカレー | フランクフルトカレー | メンチカツカレー | エビフライカレー | | |
| | マカロニサラダ | ピーマンの中華和え | 人参のナムル | キャベツのゆかり和え | さつま芋サラダ | | |
| | 大根と油揚げの味噌汁 | キャベツと人参のスープ | ごぼうと油揚げの味噌汁 | チンゲン菜と人参の中華スープ | もやしとえのきの味噌汁 | | |
| | 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 860 kcal 26.1 g 26.4 g 134.0 g 3.0 g | Aセット 771 kcal 23.6 g 17.1 g 136.4 g 3.6 g | Aセット 873 kcal 26.4 g 18.1 g 156.7 g 3.8 g | Aセット 861 kcal 17.2 g 29.0 g 137.6 g 5.2 g | Aセット 889 kcal 35.9 g 25.7 g 133.0 g 3.3 g | Aセット | Aセット 935 kcal 35.9 g 29.2 g 134.8 g 3.9 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに |
| | Bセット 737 kcal 17.1 g 20.7 g 123.1 g 4.2 g | Bセット 805 kcal 22.9 g 17.1 g 138.9 g 8.4 g | Bセット 731 kcal 17.5 g 24.4 g 113.1 g 2.8 g | Bセット 859 kcal 20.4 g 16.0 g 155.9 g 5.8 g | Bセット 623 kcal 22.8 g 8.8 g 112.6 g 6.0 g | Bセット 673 kcal 19.3 g 17.2 g 113.8 g 4.1 g | Bセット |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび ● かに | |
| | Cセット 668 kcal 14.4 g 18.9 g 115.6 g 5.1 g | Cセット 717 kcal 14.9 g 16.8 g 133.3 g 6.0 g | Cセット 733 kcal 16.4 g 25.9 g 115.1 g 5.3 g | Cセット 732 kcal 14.2 g 22.6 g 124.3 g 5.0 g | Cセット 668 kcal 12.4 g 14.8 g 127.0 g 4.7 g | Cセット | Cセット |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび ● かに | | |
| 夕食 | Aセット（主番メニュー） | Aセット | Aセット（魚を食べよう） | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | インド風タンドリーチキン | 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース | たらザンギ | ポークソテー和風おろしソース | ミックスフライ | ハムカツ | 水餃子と春雨のスープ煮 |
| | サラダバー | 茄子のみぞれ和え | サラダバー | かぼちゃとベーコンの和風煮 | わかめのツナ和え | 白菜ときのこのクリーム煮 | ブロッコリーとコーンのマヨソース |
| | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | ごぼうとえのきの味噌汁 | 油揚げとわかめの味噌汁 | インゲンと玉ねぎの味噌汁 | キャベツとごぼうの味噌汁 | 油揚げと大根のすまし汁 | じゃが芋といんげんの味噌汁 | キャベツとわかめの味噌汁 |
| | Bセット | Bセット | Bセット（中華定食） | （イベント）世界の料理 | Bセット | Bセット | Bセット |
| | 豚肉の生姜焼き丼 | 豚肉の細切り飯 | スタミナ冷し担々麺 | チキンオーバーライス | | | |
| | サラダバー | 茄子のみぞれ和え | サラダバー | かぼちゃとベーコンの和風煮 | | | |
| | ごぼうとえのきの味噌汁 | 油揚げとわかめの味噌汁 | ライス | キャベツとごぼうの味噌汁 | | | |
| | 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 886 kcal 37.1 g 25.9 g 132.4 g 4.2 g | Aセット 1,048 kcal 37.5 g 37.9 g 142.8 g 4.6 g | Aセット 741 kcal 27.0 g 12.8 g 130.2 g 3.0 g | Aセット 888 kcal 29.5 g 24.6 g 143.5 g 4.2 g | Aセット 998 kcal 22.0 g 36.0 g 149.7 g 3.7 g | Aセット 856 kcal 23.0 g 18.0 g 153.8 g 3.8 g | Aセット 866 kcal 18.6 g 21.6 g 155.2 g 4.9 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに ● | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに |
| | Bセット 627 kcal 20.7 g 14.1 g 110.3 g 3.1 g | Bセット 664 kcal 17.9 g 19.7 g 106.7 g 4.5 g | Bセット 883 kcal 27.6 g 20.5 g 147.2 g 4.7 g | Bセット 715 kcal 27.8 g 27.9 g 96.4 g 3.8 g | Bセット | Bセット | Bセット |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 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 | 7月8日 (月) | 7月9日 (火) | 7月10日 (水) | 7月11日 (木) | 7月12日 (金) | 7月13日 (土) | 7月14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<br>ご飯（海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>チキンナゲット<br>ジャーマンポテト<br>ごぼうとねぎの味噌汁<br>森永ピクニック(カフェオレ) | Aセット<br>ご飯（海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>一口つくねの照り焼き<br>野菜と油揚げの柚子和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>牛乳 | Aセット<br>ご飯（お茶漬け・海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>目玉焼き<br>キャベツとオクラの塩昆布和え<br>大根とねぎの味噌汁<br>牛乳 | Aセット<br>ご飯（納豆・海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>アジの照り焼き（食を食べよう）<br>ごぼうのじゃこ和え<br>じゃが芋とねぎの味噌汁<br>牛乳 | Aセット<br>ご飯（海苔・ふりかけ）<br>焼きたてで Bセット<br>焼きたてパン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ハムポテトサラダフライ<br>ペンネナポリタン<br>野菜スープ<br>牛乳 | Aセット<br>ご飯（海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>オニオンスクランブル<br>もやしとハムの中華和え<br>マカロニと野菜のスープ<br>牛乳 | Aセット<br>ご飯（海苔・ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>豆腐ハンバーグ<br>和風スパゲッティー<br>ねぎと油揚げの味噌汁<br>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<br>804 kcal / 18.0 g / 18.6 g / 144.4 g / 2.6 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>780 kcal / 22.2 g / 18.7 g / 134.8 g / 2.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>658 kcal / 17.7 g / 9.5 g / 131.0 g / 2.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>732 kcal / 26.8 g / 11.4 g / 132.6 g / 2.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>793 kcal / 19.1 g / 15.9 g / 148.2 g / 2.9 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>800 kcal / 22.9 g / 21.3 g / 132.6 g / 3.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>838 kcal / 23.6 g / 17.6 g / 151.7 g / 3.0 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに |
| | Bセット<br>524 kcal / 16.4 g / 22.1 g / 64.1 g / 3.2 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>500 kcal / 20.6 g / 22.2 g / 54.5 g / 3.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>400 kcal / 16.4 g / 12.9 g / 56.3 g / 2.9 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>452 kcal / 25.2 g / 14.9 g / 52.3 g / 3.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>503 kcal / 15.6 g / 25.0 g / 54.9 g / 3.4 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>520 kcal / 21.3 g / 24.8 g / 52.3 g / 3.7 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>558 kcal / 22.0 g / 21.1 g / 71.4 g / 3.6 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに● |
| 昼食 | イベント 世界の料理<br>ポークラタトゥイユ<br>ハムとブロッコリーのマヨソース<br>ライス<br>キャベツと人参のスープ<br>Bセット<br>味噌バターコーンラーメン（中華麺）<br>ハムとブロッコリーのマヨソース<br>ライス<br>Cセット<br>牛すじカレー（カレー）<br>ハムとブロッコリーのマヨソース<br>キャベツと人参のスープ | Aセット<br>牛肉とごぼうのマスタードソース炒め<br>大根とツナの青じそサラダ<br>ライス<br>わかめと白菜の味噌汁<br>Bセット<br>いか天丼<br>大根とツナの青じそサラダ<br>わかめと白菜の味噌汁<br>Cセット<br>ハンバーグカレー（カレー）<br>大根とツナの青じそサラダ<br>わかめと白菜の味噌汁 | 栄養士おすすめ Aセット<br>鶏肉の大葉しらすチーズ焼き<br>焼き野菜の味噌マヨソース<br>ライス<br>もやしとチンゲン菜の中華スープ<br>Bセット<br>ビビンバ<br>焼き野菜の味噌マヨソース<br>もやしとチンゲン菜の中華スープ<br>Cセット<br>ハムカツカレー（カレー）<br>焼き野菜の味噌マヨソース<br>もやしとチンゲン菜の中華スープ | Aセット<br>フランクフルトと根菜のポトフ<br>白菜と竹輪のポン酢和え<br>ライス<br>コーンと玉ねぎのスープ<br>Bセット<br>秋メニュー かしわ磯辺天のぶっかけうどん（和麺）<br>白菜と竹輪のポン酢和え<br>ライス<br>Cセット<br>定番メニュー 麻婆豆腐飯<br>白菜と竹輪のポン酢和え<br>コーンと玉ねぎのスープ | Aセット<br>春巻とピリ辛野菜炒め<br>小松菜とコーンの和風和え<br>ライス<br>ごぼうとわかめの味噌汁<br>Bセット<br>定番メニュー 鶏の照り焼き丼<br>小松菜とコーンの和風和え<br>ごぼうとわかめの味噌汁<br>Cセット<br>ハヤシライス（カレー）<br>小松菜とコーンの和風和え<br>ごぼうとわかめの味噌汁 | Aセット<br>Bセット<br>ソース焼きそば<br>オクラの冷奴<br>白菜と玉ねぎの味噌汁<br>Cセット | Aセット<br>チキンのツナマヨ焼き<br>ひじきサラダ<br>ライス<br>大根と玉葱の味噌汁<br>Bセット<br>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 |
| | Aセット<br>774 kcal / 25.9 g / 21.4 g / 125.3 g / 3.8 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>832 kcal / 22.7 g / 22.2 g / 141.3 g / 2.7 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | Aセット<br>973 kcal / 40.4 g / 31.7 g / 136.2 g / 3.4 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>816 kcal / 22.4 g / 22.1 g / 137.3 g / 5.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに● | Aセット<br>860 kcal / 25.9 g / 21.5 g / 145.5 g / 4.6 g<br>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<br>1,064 kcal / 36.7 g / 43.3 g / 136.8 g / 3.2 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳 そば 落花生 えび かに |
| | Bセット<br>893 kcal / 29.0 g / 20.7 g / 147.0 g / 10.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Bセット<br>646 kcal / 20.1 g / 11.7 g / 114.9 g / 3.9 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳 そば 落花生 えび かに● | Bセット<br>714 kcal / 17.7 g / 25.5 g / 108.1 g / 5.6 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに● | Bセット<br>904 kcal / 28.4 g / 17.8 g / 156.0 g / 5.0 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに● | Bセット<br>749 kcal / 30.1 g / 23.5 g / 107.1 g / 4.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳 そば 落花生 えび かに | Bセット<br>673 kcal / 19.3 g / 17.2 g / 113.8 g / 4.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳● そば 落花生 えび かに● | Bセット |
| | Cセット<br>656 kcal / 19.2 g / 17.9 g / 110.8 g / 5.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Cセット<br>671 kcal / 15.2 g / 18.8 g / 116.1 g / 5.8 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳● そば 落花生 えび かに | Cセット<br>759 kcal / 14.7 g / 26.0 g / 122.5 g / 5.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Cセット<br>660 kcal / 23.3 g / 15.3 g / 110.2 g / 5.7 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに● | Cセット<br>671 kcal / 14.5 g / 19.7 g / 112.5 g / 4.7 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳● そば 落花生 えび かに | Cセット | Cセット |
| 夕食 | Aセット<br>ホキのカレーマヨ焼き（食を食べよう）<br>サラダバー<br>ライス<br>えのきと大根の味噌汁<br>Bセット<br>中華丼<br>サラダバー<br>えのきと大根の味噌汁 | Aセット<br>人気メニュー 鶏の唐揚げ（日本唐揚協会認定）<br>こんにゃくと蓮根のきんぴら<br>ライス<br>油揚げとインゲンの味噌汁<br>Bセット<br>秋メニュー 胡麻だれ冷やし中華<br>こんにゃくと蓮根のきんぴら<br>ライス | Aセット<br>きゃべつメンチカツ<br>サラダバー<br>ライス<br>えのきと油揚げの味噌汁<br>Bセット<br>豚肉の味噌炒め丼<br>サラダバー<br>えのきと油揚げの味噌汁 | Aセット<br>SPECIAL<br>【 CoCo壱番屋監修 】<br>野菜キーマカレー（カレー）<br>ヒレカツ<br>ミニサラダ(チーズ)<br>フルーチェ ミックスベリー | Aセット<br>ミックスフライ<br>花野菜のコンソメ煮<br>ライス<br>玉ねぎとインゲンの味噌汁<br>Bセット | Aセット<br>鶏もも肉のみぞれ煮<br>春雨サラダ<br>ライス<br>わかめと油揚げの味噌汁<br>Bセット | Aセット<br>新メニュー チーズ入り芋もちとハンバーグ<br>ブロッコリーのナムル<br>ライス<br>卵スープ<br>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<br>712 kcal / 25.0 g / 13.7 g / 124.3 g / 3.4 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>1,006 kcal / 35.8 g / 28.8 g / 152.7 g / 3.8 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>967 kcal / 26.1 g / 27.3 g / 159.5 g / 4.5 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>985 kcal / 25.4 g / 18.3 g / 186.4 g / 3.1 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>976 kcal / 21.8 g / 31.7 g / 154.5 g / 3.9 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび● かに● | Aセット<br>951 kcal / 36.2 g / 28.0 g / 139.9 g / 5.3 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに | Aセット<br>942 kcal / 19.5 g / 29.3 g / 154.2 g / 3.9 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳● そば 落花生 えび かに |
| | Bセット<br>609 kcal / 18.7 g / 12.0 g / 111.4 g / 4.7 g<br>アレルゲン 小麦● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | Bセット<br>912 kcal / 27.5 g / 19.4 g / 154.2 g / 6.4 g<br>アレルゲン 小麦● 卵● 乳 そば 落花生 えび● かに● | Bセット<br>706 kcal / 23.9 g / 17.0 g / 112.6 g / 4.8 g<br>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 | 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

| 日 曜日 | 7月15日 (月) | 7月16日 (火) | 7月17日 (水) | 7月18日 (木) | 7月19日 (金) | 7月20日 (土) | 7月21日 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 納豆の日 | お茶漬けの日 | シリアルの日 | | |
| **朝食** | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | ご飯（海苔・ふりかけ） | 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） |
| | 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 |
| | 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）・シリアル | 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 | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー |
| | ウインナー | かぼちゃ挽肉フライ | 和風スクランブル | ピーマン肉詰めフライ | ミートオムレツ | 照焼き肉団子 | 豆腐ハンバーグ |
| | 和風マカロニサラダ | ハムと野菜のカレー炒め | ポテトサラダ | 白菜と油揚げのさっと煮 | ごぼうの中華サラダ | ほうれん草のおかか和え | インゲンの胡麻マヨ和え |
| | 野菜スープ | わかめと玉ねぎの味噌汁 | ごぼうとえのきの味噌汁 | じゃが芋とわかめの味噌汁 | 大根と玉葱の味噌汁 | ごぼうと白菜の味噌汁 | 玉ねぎと大根の味噌汁 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 森永ピクニック(ストロベリー) | 牛乳 | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 882 kcal / 23.7 g / 26.8 g / 140.9 g / 3.4 g | 828 kcal / 19.7 g / 21.2 g / 144.7 g / 2.5 g | 759 kcal / 18.2 g / 18.1 g / 135.9 g / 2.3 g | 774 kcal / 19.9 g / 17.4 g / 139.3 g / 2.3 g | 733 kcal / 15.9 g / 12.3 g / 144.3 g / 2.6 g | 755 kcal / 21.4 g / 15.1 g / 137.4 g / 2.8 g | 826 kcal / 19.5 g / 25.0 g / 136.2 g / 2.5 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | 602 kcal / 22.1 g / 30.3 g / 60.6 g / 4.0 g | 548 kcal / 18.1 g / 24.7 g / 64.4 g / 3.1 g | 479 kcal / 16.6 g / 21.6 g / 55.6 g / 2.9 g | 494 kcal / 18.3 g / 20.9 g / 59.0 g / 2.9 g | 453 kcal / 14.3 g / 15.8 g / 64.0 g / 3.2 g | 475 kcal / 19.8 g / 18.6 g / 57.1 g / 3.4 g | 546 kcal / 17.9 g / 28.5 g / 55.9 g / 3.1 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに |
| **昼食** | Aセット | Aセット | Aセット | イベント 世界の料理 | Aセット | Aセット | Aセット |
| | チキンソテー　黒胡椒ソース | 人気メニュー ハンバーグ　ジンジャーソース | カツオカツとチキンカツ | チキンケバブ | 八宝菜 | チキンカツデミトマトソース | |
| | 大根ときゅうりのごま和え | えんどう豆の中華和え | ポテトの明太ソース | キャベツと人参の辛子醤油 | おくらとえのきのお浸し | 春の3種の豆のシーザー和え | |
| | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | |
| | チンゲン菜ともやしの中華スープ | コーンと玉葱のスープ | 玉葱と油揚げの味噌汁 | 野菜のスープ | わかめスープ | ポテトと玉ねぎのスープ | |
| | Bセット | 全国高専メニュー【豊田高専】 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | | 味噌カツ丼 | 鶏南蛮うどん | のり弁風丼 | 定番メニュー 3色丼 | | ベーコンとそら豆のレモンクリームパスタ |
| | | えんどう豆の中華和え | ポテトの明太ソース | キャベツと人参の辛子醤油 | おくらとえのきのお浸し | | キャベツ・ツナコーン炒め |
| | | コーンと玉葱のスープ | ライス | 野菜のスープ | わかめスープ | | 野菜スープ |
| | 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 |
| | | 牛すじカレー | キーマカレー | フランクフルトカレー | エビフライカレー | | |
| | | えんどう豆の中華和え | ポテトの明太ソース | キャベツと人参の辛子醤油 | おくらとえのきのお浸し | | |
| | | コーンと玉葱のスープ | 玉葱と油揚げの味噌汁 | 野菜のスープ | わかめスープ | | |
| | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 913 kcal / 34.5 g / 28.4 g / 133.8 g / 3.5 g | 898 kcal / 25.8 g / 16.8 g / 165.0 g / 5.2 g | 977 kcal / 21.2 g / 32.6 g / 153.9 g / 3.3 g | 878 kcal / 34.4 g / 28.6 g / 125.7 g / 3.9 g | 720 kcal / 24.8 g / 13.5 g / 129.8 g / 4.1 g | 836 kcal / 22.2 g / 19.2 g / 147.8 g / 2.9 g | |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | | 717 kcal / 17.2 g / 17.7 g / 125.1 g / 4.5 g | 931 kcal / 32.8 g / 23.6 g / 145.0 g / 6.0 g | 718 kcal / 16.7 g / 21.2 g / 116.5 g / 4.7 g | 733 kcal / 21.2 g / 20.6 g / 115.9 g / 4.4 g | | 977 kcal / 28.3 g / 26.8 g / 159.1 g / 4.1 g |
| | | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに |
| | 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 |
| | | 621 kcal / 17.6 g / 14.5 g / 110.5 g / 4.3 g | 788 kcal / 17.8 g / 27.7 g / 122.0 g / 4.8 g | 725 kcal / 14.6 g / 26.3 g / 113.3 g / 6.0 g | 685 kcal / 12.2 g / 21.2 g / 117.0 g / 5.2 g | | |
| | | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに | | |
| **夕食** | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 揚げ餃子の四川ソース | 定番メニュー 鶏肉のチーズパン粉焼 | 鯖の味噌煮 | 牛肉の五目炊き合わせ | ミックスフライ | 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め | 定番メニュー ヒレカツ |
| | 青菜と高野豆腐の煮浸し | さつま芋と大根の煮物 | サラダバー | レンコン入り焼売 | ひじき煮 | スパゲッティサラダ | 切干大根の炒め煮 |
| | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | ごぼうと油揚げの味噌汁 | もやしとインゲンの味噌汁 | 大根と三つ葉のすまし汁 | もやしと油揚げの味噌汁 | 小松菜と玉ねぎの味噌汁 | わかめとえのきの味噌汁 | じゃが芋と玉葱の味噌汁 |
| | 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 |
| | | (冷)焼肉うどん | プルコギ丼 | 豚バラ辛ねぎラーメン | | | |
| | | さつま芋と大根の煮物 | サラダバー | レンコン入り焼売 | | | |
| | | ライス | 大根と三つ葉のすまし汁 | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 850 kcal / 21.9 g / 17.8 g / 152.0 g / 5.7 g | 860 kcal / 36.6 g / 21.9 g / 133.8 g / 3.9 g | 910 kcal / 27.6 g / 24.8 g / 142.5 g / 3.9 g | 860 kcal / 25.0 g / 22.7 g / 141.3 g / 4.4 g | 994 kcal / 20.9 g / 33.9 g / 156.4 g / 4.4 g | 1,018 kcal / 37.1 g / 36.3 g / 141.4 g / 3.5 g | 779 kcal / 20.7 g / 13.6 g / 147.6 g / 4.1 g |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび ● かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび ● かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | | 891 kcal / 26.3 g / 16.4 g / 158.1 g / 6.4 g | 703 kcal / 18.3 g / 20.4 g / 114.7 g / 3.2 g | 863 kcal / 31.9 g / 16.4 g / 144.8 g / 8.7 g | | | |
| | | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに | アレルゲン 小麦 ● 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 | 7月22日(月) | 7月23日(火) | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) | 7月27日(土) | 7月28日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | セルフサンドの日 | 納豆の日 | お茶漬けの日 | | |
| **朝食** | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 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（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） |
| | 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 |
| | 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 | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー | AB共通メニュー |
| | 目玉焼き | 肉入りコロッケ | セルフサンド(ハム&ポテトサラダ) | ハンバーグ | 肉野菜炒め（食べて元気キャンペーン） | 高野豆腐の卵とじ | 白身魚フライ（魚を食べよう） |
| | ほうれん草とコーンのソテー | 和風スパゲッティー | キャベツサラダ | ひじきと大豆の煮物 | チキンナゲット | 切干大根の梅風味 | ブロッコリーのゴマ和え |
| | キャベツと油揚げの味噌汁 | わかめと青ねぎの味噌汁 | 玉ねぎとコーンのスープ | わかめと白菜の味噌汁 | じゃが芋とネギの味噌汁 | 白菜と玉ねぎの味噌汁 | キャベツと油揚げの味噌汁 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 森永ピクニック(ヨーグルト) | 牛乳 | 牛乳 | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 676 kcal 18.6 g 11.6 g 129.6 g 1.9 g | 862 kcal 20.6 g 18.4 g 158.8 g 2.7 g | 685 kcal 18.0 g 11.7 g 132.1 g 2.8 g | 737 kcal 20.7 g 11.3 g 143.1 g 3.9 g | 798 kcal 24.6 g 19.9 g 134.9 g 2.5 g | 722 kcal 20.8 g 12.1 g 137.6 g 2.8 g | 790 kcal 23.9 g 17.7 g 138.5 g 3.2 g |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | 396 kcal 17.0 g 15.1 g 49.3 g 2.5 g | 582 kcal 19.0 g 21.9 g 78.5 g 3.3 g | 435 kcal 16.7 g 15.1 g 59.2 g 3.6 g | 457 kcal 19.1 g 14.8 g 62.8 g 4.5 g | 540 kcal 23.3 g 23.3 g 60.2 g 3.3 g | 442 kcal 19.2 g 15.6 g 57.3 g 3.4 g | 510 kcal 22.3 g 21.2 g 58.2 g 3.8 g |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● |
| **昼食** | Aセット | Aセット | イベント 世界の料理 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 豚肉の生姜焼き | 鶏もも肉のこがし味噌焼き | 白身魚のフリット（魚を食べよう） | 塩レモン唐揚げ（人気メニュー） | ポーク焼肉とデミグラスコロッケ | 照り煮チキン | |
| | おくらのみぞれ和え | 菜の花のマヨ和え | 茄子の生姜醤油 | 大根の梅和え | ピーマンの三色マリネ | 明太子スパゲッティ | |
| | 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 | チンゲン菜と大根の中華スープ | ごぼうと玉ねぎの味噌汁 | キャベツともやしの味噌汁 | 野菜スープ | もやしと人参のスープ | |
| | 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 |
| | チキン南蛮丼（人気メニュー） | | 牛肉と野菜のすき焼き丼（新メニュー） | 冷やし担々混ぜそば（夏メニュー） | 豚塩カルビ丼 | | キムチ焼きうどん |
| | おくらのみぞれ和え | | 茄子の生姜醤油 | 大根の梅和え | ピーマンの三色マリネ | | 春巻 |
| | じゃが芋と玉葱の味噌汁 | | ごぼうと玉ねぎの味噌汁 | ライス | 野菜スープ | | わかめスープ |
| | | | | | | | ライス |
| | 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 |
| | シーフードカレー（カレー） | | 牛すじカレー（カレー） | フランクフルトカレー（カレー） | ハムカツカレー（カレー） | | |
| | おくらのみぞれ和え | | 茄子の生姜醤油 | 大根の梅和え | ピーマンの三色マリネ | | |
| | じゃが芋と玉葱の味噌汁 | | ごぼうと玉ねぎの味噌汁 | キャベツともやしの味噌汁 | 野菜スープ | | |
| | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 772 kcal 25.9 g 17.7 g 133.6 g 3.6 g | 992 kcal 38.0 g 33.1 g 139.3 g 5.4 g | 945 kcal 24.2 g 30.9 g 147.0 g 2.6 g | 876 kcal 35.1 g 26.9 g 127.1 g 3.8 g | 903 kcal 21.8 g 24.8 g 153.5 g 4.0 g | 930 kcal 35.8 g 26.6 g 139.9 g 3.5 g | |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | 777 kcal 28.3 g 28.6 g 105.5 g 3.3 g | | 780 kcal 20.7 g 30.9 g 108.1 g 4.1 g | 884 kcal 27.9 g 23.0 g 139.3 g 5.2 g | 638 kcal 19.4 g 16.8 g 106.8 g 5.1 g | | 846 kcal 23.2 g 19.9 g 142.0 g 3.5 g |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● |
| | 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 kcal 14.6 g 14.1 g 117.1 g 5.5 g | | 718 kcal 18.3 g 25.6 g 108.7 g 3.8 g | 656 kcal 14.5 g 20.5 g 108.5 g 4.8 g | 681 kcal 13.0 g 16.1 g 126.5 g 5.3 g | | |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | | |
| **夕食** | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 塩鶏肉じゃが | | 回鍋肉 | SPECIAL | ミックスフライ | 豚肉と野菜の塩炒め（野菜の日） | チキンの味噌マヨネーズソース |
| | 豆苗の香味和え | | サラダバー | 【土用の丑の日】 | 叩ききゅうりのゴマ塩和え | コーンフライ | 春雨ともやしの炒め物 |
| | ライス | | ライス | うなぎ入り五目ちらし | ライス | ライス | ライス |
| | 大根と白菜の味噌汁 | | えのきとインゲンの味噌汁 | じゃが芋磯辺天 | わかめと玉葱の味噌汁 | 大根とわかめの味噌汁 | 中華スープ |
| | Bセット | Bセット | Bセット | 大根と三つ葉のすまし汁 | Bセット | Bセット | Bセット |
| | | スタミナ丼（定番メニュー） | (冷)竹輪天うどん（夏メニュー）（和膳） | プリン | | | |
| | | 白菜の塩昆布和え | サラダバー | | | | |
| | | じゃが芋と油揚げの味噌汁 | 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 | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット | Aセット |
| | 895 kcal 34.9 g 23.7 g 139.2 g 2.8 g | | 796 kcal 24.1 g 19.7 g 136.8 g 3.8 g | 874 kcal 24.1 g 24.8 g 141.5 g 5.8 g | 942 kcal 21.1 g 31.1 g 148.1 g 3.6 g | 856 kcal 23.4 g 23.4 g 142.2 g 4.0 g | 1,005 kcal 35.4 g 35.6 g 139.7 g 3.2 g |
| | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● | | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● ● ● | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | 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 | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット | Bセット |
| | | 694 kcal 21.0 g 16.1 g 120.2 g 4.7 g | 809 kcal 18.5 g 7.1 g 165.5 g 4.4 g | | | | |
| | | アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ● | アレルゲン 小麦 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<br>曜日 | 7月29日<br>(月) | 7月30日<br>(火) | 7月31日<br>(水) | 8月1日<br>(木) | 8月2日<br>(金) | 8月3日<br>(土) | 8月4日<br>(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | シリアルの日 | お茶漬けの日 | 納豆の日 | | | | |

## 朝食

| | 7月29日 | 7月30日 | 7月31日 |
|---|---|---|---|
| Aセット | ご飯（海苔・ふりかけ） | ご飯（お茶漬け・海苔・ふりかけ） | ご飯（納豆・海苔・ふりかけ） |
| Bセット | パン（ジャム・マーガリン）・シリアル | 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 | ミートオムレツ<br>スパゲティと玉葱のサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳 | 照焼き肉団子<br>かぼちゃサラダ<br>わかめと油揚げの味噌汁<br>牛乳 | ハムポテトサラダフライ<br>キャベツとツナのコンソメソテー<br>もやしとねぎの味噌汁<br>牛乳 |

| | E | P | F | C | S | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月29日 Aセット | 767 kcal | 18.3 g | 18.4 g | 136.5 g | 2.2 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月29日 Bセット | 487 kcal | 16.7 g | 21.9 g | 56.2 g | 2.8 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月30日 Aセット | 834 kcal | 20.8 g | 19.5 g | 148.8 g | 3.0 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月30日 Bセット | 554 kcal | 19.2 g | 23.0 g | 68.5 g | 3.6 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月31日 Aセット | 766 kcal | 20.4 g | 17.1 g | 137.7 g | 2.4 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月31日 Bセット | 486 kcal | 18.8 g | 20.6 g | 57.4 g | 3.0 g | ● | ● | ● | | | | |

## 昼食

| | 7月29日 | 7月30日 | 7月31日 |
|---|---|---|---|
| Aセット | 野菜の日<br>豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風<br>ブロッコリーのチーズおかか和え<br>ライス<br>チンゲン菜と玉葱の中華スープ | 鶏肉の葱おろしだれ<br>もやしときくらげの中華和え<br>ライス<br>白菜とじゃが芋の味噌汁 | 人気メニュー<br>イタリアンハンバーグステーキ<br>きんぴらごぼう<br>ライス<br>キャベツと人参のスープ |
| Bセット | 魚を食べよう<br>しらす丼<br>ブロッコリーのチーズおかか和え<br>チンゲン菜と玉葱の中華スープ | 中華料理<br>豚バラ辛ねぎ塩ラーメン<br>もやしときくらげの中華和え<br>ライス | チキンソースかつ丼<br>きんぴらごぼう<br>キャベツと人参のスープ |
| Cセット | カレー<br>メンチカツカレー<br>ブロッコリーのチーズおかか和え<br>チンゲン菜と玉葱の中華スープ | カレー<br>牛すじカレー<br>もやしときくらげの中華和え<br>白菜とじゃが芋の味噌汁 | カレー<br>ハヤシライス<br>きんぴらごぼう<br>キャベツと人参のスープ |

| | E | P | F | C | S | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月29日 Aセット | 748 kcal | 29.2 g | 17.2 g | 123.2 g | 3.1 g | ● | | ● | | | | |
| 7月29日 Bセット | 519 kcal | 20.2 g | 6.5 g | 94.8 g | 5.8 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月29日 Cセット | 816 kcal | 16.8 g | 30.5 g | 123.8 g | 5.1 g | ● | | ● | | | | |
| 7月30日 Aセット | 890 kcal | 35.2 g | 26.9 g | 130.5 g | 5.8 g | ● | | | | | | |
| 7月30日 Bセット | 742 kcal | 26.4 g | 10.0 g | 135.5 g | 8.3 g | ● | ● | | | | | |
| 7月30日 Cセット | 602 kcal | 17.8 g | 13.4 g | 108.1 g | 4.0 g | ● | | | | | | |
| 7月31日 Aセット | 887 kcal | 26.0 g | 23.0 g | 148.2 g | 5.2 g | ● | | ● | | | | |
| 7月31日 Bセット | 689 kcal | 15.2 g | 16.3 g | 123.7 g | 5.2 g | ● | ● | ● | | | | |
| 7月31日 Cセット | 693 kcal | 13.9 g | 20.5 g | 117.2 g | 5.6 g | ● | | ● | | | | |

～夏休み～

学生の皆さん

前学期お疲れ様でした！

暑さに負けず、楽しんで下さいね！！

## 夕食

| | 7月29日 | 7月30日 |
|---|---|---|
| Aセット | 人気メニュー<br>鶏天<br>サラダバー<br>ライス<br>ごぼうとえのきの味噌汁 | 魚を食べよう<br>たらの麻婆ソース<br>おくらとワカメの酢の物<br>ライス<br>小松菜と大根の中華スープ |
| Bセット | 夏祭り<br>和風<br>冷やしきつねうどん<br>サラダバー<br>ライス | チンジャオロース丼<br>おくらとワカメの酢の物<br>小松菜と大根の中華スープ |

| | E | P | F | C | S | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月29日 Aセット | 895 kcal | 36.6 g | 25.6 g | 134.3 g | 3.6 g | ● | | ● | | | | |
| 7月29日 Bセット | 769 kcal | 17.8 g | 8.3 g | 154.7 g | 4.1 g | ● | | | | | | |
| 7月30日 Aセット | 799 kcal | 25.4 g | 17.3 g | 138.1 g | 4.8 g | ● | | ● | ● | | | |
| 7月30日 Bセット | 687 kcal | 16.7 g | 15.7 g | 123.4 g | 3.8 g | ● | ● | ● | | | | |

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。