

日	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

お茶漬けの日 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 ブレンオムレツ ひじきと切干大根のきんぴら 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 鱈の塩焼き ジャーマンポテト コンソメジュリアン 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 ビーマン肉詰めフライ おくらのみぞれ和え キャベツともやしの味噌汁 牛乳	納豆の日 ホウレン草のスクランブルエッグ ただきごぼろ 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) AB共通メニュー 肉野菜炒め ベーコン わかめと玉葱の味噌汁 森永ビクニック(ストロベリー)	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 かぼちゃサラダ 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 目玉焼き 蒸し鶏のコーンスローサラダ 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
	759 19.6 14.6 143.1 3.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	908 25.3 29.9 137.6 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	729 18.0 14.5 137.8 2.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	787 18.7 19.3 140.1 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	713 17.5 16.8 136.4 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	811 20.8 19.6 143.6 2.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	767 20.0 19.4 134.2 2.2 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 479 18.0 18.1 62.8 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 628 23.7 33.4 57.3 3.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 439 14.5 23.6 44.5 2.8 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 507 17.1 22.8 59.8 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 433 15.9 20.3 56.1 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 531 19.2 23.1 63.3 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 487 18.4 22.9 53.9 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	アレルギー	

昼食	Aセット 鶏と野菜の揚げ出し中華あん ブロッコリーの辛子マヨ和え ライス もやしと人参のスープ Bセット ミックすうどん ブロッコリーの辛子マヨ和え ライス Cセット チキンカツカレー ブロッコリーの辛子マヨ和え もやしと人参のスープ	人気! Aセット アジフライ ほうれん草と白滝のお浸し ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット 親子丼 ほうれん草と白滝のお浸し キャベツとわかめの味噌汁 Cセット フランクフルトカレー ほうれん草と白滝のお浸し キャベツとわかめの味噌汁	Aセット きんぴら焼肉 じゃがいものカレー炒め ライス 春雨スープ Bセット 塩バター風コーンラーメン じゃがいものカレー炒め ライス Cセット 海老フライカレー じゃがいものカレー炒め 春雨スープ	Aセット 鶏肉の甘酢あんかけ もやしときくらげの香味和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え もやしときくらげの香味和え キャベツと油揚げの味噌汁	野菜の日 Aセット 梅しそ電田揚げと焼きコロッケ マカロニサラダ ライス コンソメジュリアン Bセット もやしあんかけとんこつラーメン マカロニサラダ ライス Cセット 牛すじカレー マカロニサラダ コンソメジュリアン	Aセット 豚肉と野菜のカレー炒め ツナキャベツ 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	
	973 34.4 36.2 131.6 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	807 25.9 18.6 137.1 3.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	743 18.4 10.0 148.7 2.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	952 31.2 24.5 154.5 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	893 17.4 17.6 174.7 3.6 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	756 17.3 23.2 124.5 2.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	799 22.6 20.5 137.0 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	アレルギー
	Bセット 793 17.3 15.4 145.0 5.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 683 18.7 19.0 113.2 5.3 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 807 27.1 11.1 148.5 9.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 606 18.5 12.9 107.1 4.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 906 30.5 18.3 153.3 10.9 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			
Cセット 747 14.7 26.1 119.0 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 719 16.1 25.7 111.7 5.9 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 692 11.8 20.8 119.3 4.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 751 14.8 24.9 121.9 6.2 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Cセット 685 18.2 18.7 116.6 5.3 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			

夕食	Aセット 鶏もも焼きのレモンソース サラダバー ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット 中華丼 サラダバー キャベツと油揚げの味噌汁	外注! Aセット ポークソテーBBQソース 青梗菜と油揚げの炒め ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット かき玉うどん 青梗菜と油揚げの炒め ライス	Aセット メンチカツ粒マスタードソース サラダバー ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 麻婆豆腐丼 サラダバー 大根と油揚げの味噌汁	Aセット 鶏肉の生姜焼き 大根の明太和え ライス もやしとわかめの味噌汁 Bセット 焼きあごだしの塩ラーメン 大根の明太和え ライス	Aセット ミックスフライ スイートエンドウのおかか和え ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット	Aセット ハンバーグとミートコロッケ キャベツのわかび和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 鶏の唐揚げ 甘辛だれ さつま芋ダイスサラダ ライス 大根とわかめの味噌汁 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
	909 35.7 22.8 144.3 4.1 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	979 30.2 24.7 158.8 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	1,019 24.1 34.3 159.7 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	873 34.9 24.5 132.3 4.0 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	784 16.3 17.1 145.1 2.4 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	800 19.7 17.9 144.8 3.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	903 34.3 26.2 135.9 5.1 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 668 19.4 12.7 123.9 4.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 703 18.7 6.1 141.6 6.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 672 25.7 14.0 114.9 5.7 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	Bセット 720 24.9 8.3 135.7 9.5 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎	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				

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	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
---	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

シリアルの日 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)・シリアル AB共通メニュー ミートオムレツ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 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) AB共通メニュー 肉入りコロッケ さつま揚げと人参のきんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 森永ビクニック(ヨーグルト)	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 ハム もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	Aセット ご飯(お茶漬け) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうのポテトサラダ 野菜スープ 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 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのマスタードマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 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 温泉玉子 ひじきと白滝の煮付け キャベツともよしの味噌汁 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 ウィンナー 里芋の彩りあんかけ キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳
	E kcal 754	E kcal 730	E kcal 724	E kcal 835	E kcal 736	E kcal 720	E kcal 767
	P kcal 205	P kcal 154	P kcal 190	P kcal 193	P kcal 191	P kcal 223	P kcal 226
	F kcal 127	F kcal 104	F kcal 170	F kcal 219	F kcal 171	F kcal 147	F kcal 188
	C kcal 144.0	C kcal 147.9	C kcal 128.5	C kcal 144.9	C kcal 131.5	C kcal 128.7	C kcal 131.7
S kcal 2.7	S kcal 2.5	S kcal 2.1	S kcal 2.7	S kcal 2.7	S kcal 2.8	S kcal 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	
Bセット 474 kcal	Bセット 450 kcal	Bセット 444 kcal	Bセット 555 kcal	Bセット 456 kcal	Bセット 440 kcal	Bセット 487 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 鶏肉のマヨ味噌焼き 胡瓜とカリフラワーの梅和え ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット 明太子とんこつラーメン 胡瓜とカリフラワーの梅和え ライス Cセット カツカレー 胡瓜とカリフラワーの梅和え 大根と油揚げの味噌汁	Aセット 豚肉の甘辛炒め 大根の炒め煮 ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット 焼き鳥二色そぼろ丼 大根の炒め煮 もやしと油揚げの味噌汁 Cセット 牛すじカレー 大根の炒め煮 もやしと油揚げの味噌汁	Aセット チキンソテー 和風きのこソース ワカメとしめじの煮浸し ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット 豚汁うどん ワカメとしめじの煮浸し ライス Cセット キーマカレー ワカメとしめじの煮浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット 鶏すき煮 にらともよしの辛子醤油 ライス もやしと人参のスープ Bセット 和風おろしハンバーグ丼 にらともよしの辛子醤油 もやしと人参のスープ Cセット ハヤシライス にらともよしの辛子醤油 もやしと人参のスープ	Aセット とんかつ おろしほん酢 じゃが芋の甘辛炒め ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット クリームミートソーススパゲティ じゃが芋の甘辛炒め もやしとインゲンの味噌汁、ライス Cセット シーフードカレー じゃが芋の甘辛炒め もやしとインゲンの味噌汁	Aセット オープンキャンパス ポークカレー メンチカツ コーンサラダ	Aセット 牛丼 ほうれん草のおかか和え 大根とわかめの味噌汁
	E kcal 896	E kcal 790	E kcal 880	E kcal 851	E kcal 814	E kcal 673	E kcal 840
	P kcal 34.6	P kcal 23.2	P kcal 34.7	P kcal 35.4	P kcal 18.9	P kcal 19.3	P kcal 23.2
	F kcal 32.8	F kcal 16.1	F kcal 25.0	F kcal 20.4	F kcal 16.1	F kcal 17.2	F kcal 32.3
	C kcal 120.0	C kcal 136.4	C kcal 128.5	C kcal 135.8	C kcal 152.0	C kcal 113.8	C kcal 118.4
S kcal 2.7	S kcal 4.3	S kcal 3.3	S kcal 4.6	S kcal 4.7	S kcal 4.1	S kcal 3.1	
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 781 kcal	Bセット 610 kcal	Bセット 708 kcal	Bセット 610 kcal	Bセット 632 kcal	Bセット 673 kcal	Bセット 840 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 733 kcal	Cセット 593 kcal	Cセット 686 kcal	Cセット 668 kcal	Cセット 589 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			

夕食	Aセット 唐揚げ 青のり風味 サラダバー ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット 親子丼 サラダバー キャベツとわかめの味噌汁	Aセット 豚ロース味噌焼き 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス わかめと玉葱の味噌汁 Bセット 肉ねぎうどん 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス	Aセット チキンストロガノフ サラダバー ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット ブルコギ丼 サラダバー キャベツと大根の味噌汁	Aセット ミルフィーユカツ レモンペッパーソース 大根とベーコンの洋風きんぴら ライス コーンスープ イチゴクレープ	Aセット ミックスフライ パブリカと大根のピクルス ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁 Bセット	Aセット 塩豚と根菜のポトフ 小松菜のお浸し ライス わかめスープ Bセット	Aセット 揚げ鶏の香味ソース 切干大根のゆず胡椒風味 ライス キャベツと玉ねぎの味噌汁 Bセット
	E kcal 934	E kcal 863	E kcal 968	E kcal 1,151	E kcal 799	E kcal 748	E kcal 930
	P kcal 36.2	P kcal 29.0	P kcal 38.4	P kcal 35.0	P kcal 15.7	P kcal 23.3	P kcal 35.1
	F kcal 28.2	F kcal 26.6	F kcal 28.0	F kcal 43.4	F kcal 17.1	F kcal 17.0	F kcal 28.2
	C kcal 138.9	C kcal 127.9	C kcal 145.5	C kcal 161.3	C kcal 149.6	C kcal 127.7	C kcal 137.2
S kcal 2.9	S kcal 4.0	S kcal 3.7	S kcal 3.8	S kcal 3.0	S kcal 3.1	S kcal 5.2	
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 682 kcal	Bセット 835 kcal	Bセット 702 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					

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。
 ※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	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)
---	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

曜日	朝食		昼食		夕食		
	メニュー	アレルギー	メニュー	アレルギー	メニュー	アレルギー	
朝	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	アレルギー	Aセット 鶏の照り焼き ポテの明太ソース ライス 巻餅と三つ葉のすまし汁 Bセット	アレルギー	Aセット メンチカツとピーマン肉詰めフライ ごぼうのそぼろあん ライス キャベツと油揚げの味噌汁 Bセット	アレルギー	
	納豆の日	アレルギー	人気メニュー ささみマヨかつ	アレルギー	人気メニュー ちくぜん煮	アレルギー	
	お茶漬けの日	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
昼	Aセット E 687 kcal P 18.2g F 11.6g C 132.0g S 2.7g	Aセット E 816 kcal P 23.8g F 18.9g C 143.2g S 3.1g	Aセット E 644 kcal P 16.4g F 10.1g C 126.9g S 1.5g	Aセット E 721 kcal P 20.3g F 14.8g C 132.0g S 2.7g	Aセット E 729 kcal P 18.2g F 16.8g C 131.2g S 2.9g	Aセット E 829 kcal P 23.9g F 25.9g C 127.3g S 2.2g	Aセット E 793 kcal P 20.3g F 27.9g C 129.2g S 2.5g
	Bセット E 407 kcal P 16.6g F 15.1g C 51.7g S 3.3g	Bセット E 536 kcal P 22.2g F 22.4g C 62.9g S 3.7g	Bセット E 394 kcal P 15.1g F 13.5g C 54.0g S 2.3g	Bセット E 441 kcal P 18.7g F 18.3g C 51.7g S 3.3g	Bセット E 471 kcal P 16.9g F 20.2g C 56.5g S 3.7g	Bセット E 549 kcal P 22.3g F 29.4g C 47.0g S 2.8g	Bセット E 513 kcal P 18.7g F 31.4g C 48.9g S 3.1g
	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
	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	Aセット E 860 kcal P 18.9g F 25.8g C 141.9g S 3.1g	Aセット E 844 kcal P 25.6g F 19.0g C 147.8g S 4.9g	Aセット E 942 kcal P 36.8g F 27.7g C 141.5g S 3.0g	Aセット E 711 kcal P 18.2g F 9.5g C 144.9g S 4.1g	Aセット E 790 kcal P 18.1g F 18.5g C 142.4g S 1.9g	Aセット E 875 kcal P 34.4g F 23.9g C 134.0g S 4.8g	Aセット E 721 kcal P 22.2g F 15.8g C 127.4g S 4.7g
	Bセット E 660 kcal P 19.6g F 13.5g C 119.0g S 4.4g	Bセット E 812 kcal P 18.3g F 7.1g C 166.5g S 4.4g	Bセット E 622 kcal P 15.5g F 12.7g C 114.7g S 4.7g	Bセット E 40 kcal P 3.7g F 1.8g C 3.1g S 0.8g	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
	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	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)
---	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

朝食	シリアルの日							
	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	Aセット ご飯(海苔・ふりかけ) Bセット	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	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・シリアル) 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
	揚げのそぼろあん	ウィンナー	カレー味野菜のスクランブルエッグ	肉団子の旨煮	ミートオムレツ	がんもの煮物	ゆで卵	ビーマンのおかか和え
	コーンジャガバター風味 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	フックリーのガーリック炒め 大根と油揚げの味噌汁 森永ビクニック(ストロベリー)	ひじきと切干大根のきんぴら キャベツともやしの味噌汁 牛乳	れんこんポトサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳	いんげんとベーコンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	ハム じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳		ビーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁 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
828	26.1	22.3	134.8	2.2	756	18.4	18.2	133.8	2.3	769	19.0	18.5	137.0	2.3	759	19.7	16.0	139.4	2.5	711	19.3	13.6	135.5	3.0	711	20.6	12.2	134.6	3.6	695	21.9	13.1	125.9	1.9
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	●	●	●	●
548	24.5	25.8	54.5	2.8	476	16.8	21.7	53.5	2.9	489	17.4	22.0	56.7	2.9	479	18.1	19.5	59.1	3.1	431	17.7	17.1	55.2	3.6	431	19.0	15.7	54.3	4.2	415	20.3	16.6	45.6	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	Aセット インド風タンドリーチキン	Aセット 鶏もも肉の竜田揚げ	Aセット ハンバーグ デミグラスソース	Aセット チキンときのこの豆乳シチュー	Aセット ポークソテー粗挽きジンジャーソース	Aセット チキンカツ	Aセット 目玉焼きフライとデミグラスクロック	
	マカロニサラダ	わかめと大根のレモン和え	ビーマンの三色マリネ	茄子のみぞれ和え	さつま芋ダイスサラダ	フックリーとコーンのマヨソース	おくらのみぞれ和え	
	ライス	ライス	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 Bセット	キャベツと玉葱の味噌汁 Bセット	白菜と大根の中華スープ Bセット	わかめと油揚げの味噌汁 Bセット	春雨スープ Bセット	春雨スープ Bセット	野菜スープ Bセット	コンソメジュリアン Bセット
	豚肉の生姜焼き丼	とんこつらーめん	鶏天丼	肉ねぎうどん	鶏肉きんぴら丼			

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
634	12.2	9.8	128.9	3.6	852	33.6	25.5	125.6	2.7	827	21.6	19.6	145.4	4.0	908	27.3	26.1	147.3	4.4	816	26.8	21.9	129.4	3.1	841	20.3	22.0	145.0	3.4	857	18.4	23.9	145.5	3.1
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	●	●	●	●
672	21.4	17.8	110.6	3.3	766	26.5	9.6	142.6	11.3	823	32.9	25.7	117.6	4.4	764	21.8	15.1	133.9	5.5	749	18.5	11.7	143.7	3.6										
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	●	●	●	●										
676	14.2	19.1	117.3	5.2	711	15.3	16.6	131.3	5.7	714	14.9	23.7	116.1	5.6	811	16.2	30.0	124.9	5.6	647	11.8	15.0	121.4	5.0										
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 白身魚と豆腐の水炊き ぼん酢添え	Aセット 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	Aセット ソーセージのカツ	Aセット ローストビーフ丼	Aセット ミックスフライ	Aセット とんてき(四日市)	Aセット 肉じゃが	
	サラダバー	蓮根といんげんのマヨネーズ和え	サラダバー	もやしとほうれん草のカレーチャブチェ 大根と油揚げの味噌汁 プリン	きんぴらごぼろ	わかめのツナ炒め	切干大根とわかめの二杯酢	
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
	キャベツともやしの味噌汁 Bセット	豆腐とわかめの味噌汁 Bセット	わかめと玉葱の味噌汁 Bセット	わかめと玉葱の味噌汁 Bセット	もやしとわかめの味噌汁 Bセット	春雨スープ Bセット	玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット	キャベツともやしの味噌汁 Bセット
	野菜旨塩ラーメン	豚肉の細切り飯	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ					

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
718	28.8	10.8	131.8	3.4	928	35.8	29.5	133.3	3.7	797	21.8	16.0	146.3	3.7	692	23.6	11.1	128.2	5.0	800	16.1	18.3	147.0	2.7	900	30.0	25.7	138.2	4.5	727	19.1	8.0	150.0	3.9
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	●	●	●	●
892	27.4	17.5	155.6	11.3	648	17.7	17.8	107.2	3.8	715	21.9	12.1	136.7	4.2																				
アレルギー	●	●	●	●	アレルギー	●	●	●	●	アレルギー	●	●	●	●																				

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					
718	28.8	10.8	131.8	3.4	928	35.8	29.5	133.3	3.7	797	21.8	16.0	146.3	3.7	692	23.6	11.1	128.2	5.0	800	16.1	18.3	147.0	2.7	900	30.0	25.7	138.2	4.5	727	19.1	8.0	150.0	3.9
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	●	●	●	●
892	27.4	17.5	155.6	11.3	648	17.7	17.8	107.2	3.8	715	21.9	12.1	136.7	4.2																				
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	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	10月28日 (月)				10月29日 (火)				10月30日 (水)				10月31日 (木) 納豆の日				11月1日 (金)				11月2日 (土)				11月3日 (日)															
	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(海苔・ふりかけ・納豆)				ご飯(海苔・ふりかけ)				ご飯(海苔・ふりかけ)				ご飯(海苔・ふりかけ)															
	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															
	チキンナゲット				鶏団子の南蛮風				きのこのスクランブルエッグ				揚げ野菜の生姜煮				ほうれん草オムレツ				ベーコン				温泉玉子															
	茹で野菜のサラダ				ジャーマンポテト				小松菜とコーンのじゃこ和え				パンネオマリタン				ハムとプロッコリーのマヨソース				青じそスパゲッティ				ハム野菜炒め															
	豆腐とわかめの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁				キャベツと大根の味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				じゃが芋とキャベツの味噌汁															
	森永ビクニック(カフェオレ)				牛乳				牛乳				牛乳				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	E	P	F	C	S
	731	18.3	11.8	142.0	2.6	827	21.0	22.4	141.4	2.4	816	19.9	21.0	141.0	2.6	758	21.5	14.9	138.8	2.4	715	19.4	13.9	133.0	2.5	756	20.8	17.2	143.5	2.6	754	22.5	16.7	131.9	2.8					
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●
	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															
	451	16.7	15.3	61.7	3.2	547	19.4	25.9	61.1	3.0	536	18.3	24.5	60.7	3.2	478	19.9	18.4	58.5	3.0	435	17.8	17.4	52.7	3.1	476	19.2	20.7	63.2	3.2	474	20.9	20.2	51.6	3.4					
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●					

昼食	10月28日 (月)				10月29日 (火)				10月30日 (水)				10月31日 (木)				11月1日 (金)				11月2日 (土)				11月3日 (日)															
	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															
	日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ				鶏肉のチーズ大葉焼き				豆腐ハンバーグ 和風きのこあん				牛肉とごぼうのマスタードソース炒め				豚肉の南蛮焼き				鶏ももレモンパンツバグリル				きゃべつメンチカツ															
	大根とツナの青じそサラダ				焼き野菜の味噌マヨソース				切干大根の青じそ和え				コーンポテト				パブリカと大根のピクルス				白菜ときこの煮浸し				豆もやしとハムの豆板醤和え															
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス															
	もやしとインゲンの味噌汁				キャベツとわかめの味噌汁				わかめと玉葱の味噌汁				キャベツと大根の味噌汁				わかめスープ				野菜スープ				春雨スープ															
	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															
	豚塩カルピ丼				かき玉うどん				ピピンパ				とんこつラーメン																											
	大根とツナの青じそサラダ				焼き野菜の味噌マヨソース				切干大根の青じそ和え				コーンポテト																											
	もやしとインゲンの味噌汁				ライス				わかめと玉葱の味噌汁				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															
	牛すじカレー				ハンバーグカレー				ハムカツカレー				Halloween パンプキンシチュー																											
	大根とツナの青じそサラダ				焼き野菜の味噌マヨソース				切干大根の青じそ和え				コーンポテト																											
	もやしとインゲンの味噌汁				キャベツとわかめの味噌汁				わかめと玉葱の味噌汁				キャベツと大根の味噌汁																											
	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	E	P	F	C	S
	923	35.5	25.2	141.9	4.0	994	38.3	23.0	126.8	2.6	740	18.8	11.8	145.0	4.8	796	19.3	16.1	149.8	3.2	787	23.3	19.3	133.5	4.5	917	33.6	33.0	125.5	3.9	912	23.4	26.5	148.9	4.8					
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●
	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															
	565	21.5	11.3	97.9	4.9	734	16.3	9.8	144.4	5.4	797	18.5	22.6	133.8	5.2	799	26.8	11.6	145.8	8.2	552	18.2	5.9	108.0	3.1	673	19.3	17.2	113.8	4.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0					
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●					
	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															
	625	19.0	14.7	109.7	5.5	709	14.6	22.7	117.8	5.7	695	14.2	18.0	124.9	5.8	726	21.2	17.2	126.9	3.6	670	13.1	19.5	114.0	4.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0										
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●					

夕食	10月28日 (月)				10月29日 (火)				10月30日 (水)				10月31日 (木)				11月1日 (金)				11月2日 (土)				11月3日 (日)										
	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										
	グリルチキン カレー風味				フランクフルトと根菜のポトフ				チーズ入り芋もちとハンバーグ				ミックスフライ				チキンのツナマヨ焼き				アジフライ				ポークチャップ										
	サラダバー				3種の豆とポテトの辛子マヨ和え				サラダバー				花野菜のコンソメ煮				炒り豆腐				いんげんときのお浸し				栗かぼちゃのきめ煮										
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス										
	わかめと玉葱の味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				コンソメジュリアン				大根と油揚げの味噌汁				キャベツともやしの味噌汁										
	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										
	けんちんうどん				赤のあんかけ炒飯				大豆入り鶏そぼろ丼																										
	サラダバー				3種の豆とポテトの辛子マヨ和え				サラダバー																										
	ライス				もやしと油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁																										
	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										
	854	35.7	22.9	132.1	2.5	882	25.7	26.9	140.6	4.9	987	21.5	31.5	159.0	3.1	792	17.0	18.1	144.4	2.3	1,060	38.8	44.2	131.0	3.2	777	21.0	18.9	135.4	2.1	799	28.8	18.4	132.5	3.9
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●
	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										
	791	23.9	13.5	143.4	4.3	699	14.9	23.1	111.7	5.5	664	23.4	13.9	109.5	3.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●

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、従業員までおねねください。

アレルゲン表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルゲン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。