

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		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 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					
	759	196	146	143.1	3.4	908	25.3	29.9	137.6	2.4	729	18.0	14.5	137.8	2.3	787	18.7	19.3	140.1	3.0	713	17.5	16.8	136.4	3.0	811	20.8	19.6	143.6	2.1	767	20.0	19.4	134.2	2.2
	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	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		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		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 豚しゃぶと野菜のおろしほん酢 ブロッコリーのカレーマヨ和え ライス 春雨スープ Bセット 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	807	25.9	18.6	137.1	3.2	743	18.4	10.0	148.7	2.7	952	31.2	24.5	154.5	4.5	893	17.4	17.6	174.7	3.6	756	17.3	23.2	124.5	2.5	799	22.6	20.5	137.0	3.0
	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	●	●	●	●

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		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 キャベツのわさび和え 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					
	909	35.7	22.8	144.3	4.1	979	30.2	24.7	158.8	4.0	1,019	24.1	34.3	159.7	4.7	873	34.9	24.5	132.3	4.0	784	16.3	17.1	145.1	2.4	800	19.7	17.9	144.8	3.5	903	34.3	26.2	135.9	5.1
	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 おすすすめ 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 P 12.7 F 20.5 C 144.0 S 2.7		E kcal 790 P 15.4 F 10.4 C 147.9 S 2.5		E kcal 724 P 19.0 F 17.0 C 128.5 S 2.1		E kcal 835 P 19.3 F 21.9 C 144.9 S 2.7		E kcal 736 P 19.1 F 17.1 C 131.5 S 2.7		E kcal 720 P 22.3 F 14.7 C 128.7 S 2.8		E kcal 767 P 22.6 F 18.8 C 131.7 S 2.7	
	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 E kcal 474 P 18.9 F 16.2 C 63.7 S 3.3		Bセット E kcal 450 P 13.8 F 13.9 C 67.6 S 3.1		Bセット E kcal 444 P 17.4 F 20.5 C 48.2 S 2.7		Bセット E kcal 555 P 17.7 F 25.4 C 64.6 S 3.3		Bセット E kcal 456 P 17.5 F 20.6 C 51.2 S 3.3		Bセット E kcal 440 P 20.7 F 18.2 C 48.4 S 3.4		Bセット E kcal 487 P 21.0 F 22.3 C 51.4 S 3.3	
	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	

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		オープンキャンパス Aセット 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 P 34.6 F 32.8 C 120.0 S 2.7		E kcal 790 P 23.2 F 16.1 C 136.4 S 4.3		E kcal 860 P 34.7 F 25.0 C 128.5 S 3.3		E kcal 851 P 35.4 F 20.4 C 135.8 S 4.6		E kcal 814 P 18.9 F 16.1 C 152.0 S 4.7		E kcal 673 P 19.3 F 17.2 C 113.8 S 4.1		E kcal 840 P 23.2 F 32.3 C 118.4 S 3.1	
	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 E kcal 781 P 31.1 F 11.8 C 136.1 S 10.7		Bセット E kcal 610 P 21.1 F 14.2 C 101.8 S 4.0		Bセット E kcal 708 P 18.6 F 8.9 C 137.3 S 4.6		Bセット E kcal 610 P 18.1 F 13.7 C 107.0 S 3.6		Bセット E kcal 632 P 16.0 F 24.0 C 84.5 S 5.3		Bセット E kcal 673 P 19.3 F 17.2 C 113.8 S 4.1		Bセット E kcal 840 P 23.2 F 32.3 C 118.4 S 3.1	
	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	
Cセット E kcal 733 P 15.4 F 20.1 C 128.2 S 5.1		Cセット E kcal 593 P 18.3 F 13.8 C 104.1 S 3.6		Cセット E kcal 686 P 15.9 F 22.2 C 110.4 S 4.4		Cセット E kcal 668 P 13.2 F 20.8 C 110.3 S 4.3		Cセット E kcal 589 P 12.4 F 13.9 C 108.9 S 4.7		Cセット E kcal 673 P 19.3 F 17.2 C 113.8 S 4.1		Cセット E kcal 840 P 23.2 F 32.3 C 118.4 S 3.1		
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		

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		SPECIAL 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 P 36.2 F 28.2 C 138.9 S 2.9		E kcal 863 P 29.0 F 26.6 C 127.9 S 4.0		E kcal 968 P 38.4 F 28.0 C 145.5 S 3.7		E kcal 1,151 P 35.0 F 43.4 C 161.3 S 3.8		E kcal 799 P 15.7 F 17.1 C 149.6 S 3.0		E kcal 748 P 23.3 F 17.0 C 127.7 S 3.1		E kcal 930 P 35.1 F 28.2 C 137.2 S 5.2	
	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 E kcal 682 P 17.8 F 14.5 C 124.9 S 4.7		Bセット E kcal 835 P 24.2 F 16.7 C 145.9 S 4.9		Bセット E kcal 702 P 18.7 F 20.8 C 113.2 S 2.8		Bセット E kcal 799 P 15.7 F 17.1 C 149.6 S 3.0		Bセット E kcal 748 P 23.3 F 17.0 C 127.7 S 3.1		Bセット E kcal 930 P 35.1 F 28.2 C 137.2 S 5.2			
	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	

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

朝食	納豆の日		お茶漬けの日																									
	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		Aセット		Aセット		Aセット		Aセット		Aセット		A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		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		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		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		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			
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		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			
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		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		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		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		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		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	
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		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			
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		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		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		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		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		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	

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)
曜日			シリアルの日				

朝食	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) 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			
	コーンジャガバター風味 豆腐とわかめの味噌汁		フロッコ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		れんこんポトサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁		いんげんとベーコンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁		ハム じゃが芋とわかめの味噌汁		ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
E kcal 828		E kcal 756		E kcal 769		E kcal 759		E kcal 711		E kcal 711		E kcal 695		
P kcal 26.1		P kcal 18.4		P kcal 19.0		P kcal 19.7		P kcal 19.3		P kcal 20.6		P kcal 21.9		
F kcal 134.8		F kcal 18.2		F kcal 18.5		F kcal 16.0		F kcal 13.6		F kcal 12.2		F kcal 13.1		
C kcal 2.2		C kcal 133.8		C kcal 137.0		C kcal 2.5		C kcal 3.0		C kcal 3.6		C kcal 1.9		
S kcal 22.3		S kcal 2.3		S kcal 2.3		S kcal 2.3		S kcal 2.3		S kcal 2.3		S kcal 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		
E kcal 548		E kcal 476		E kcal 489		E kcal 479		E kcal 431		E kcal 431		E kcal 415		
P kcal 24.5		P kcal 16.8		P kcal 17.4		P kcal 18.1		P kcal 17.7		P kcal 19.0		P kcal 20.3		
F kcal 25.8		F kcal 21.7		F kcal 22.0		F kcal 19.5		F kcal 17.1		F kcal 15.7		F kcal 16.6		
C kcal 2.8		C kcal 53.5		C kcal 56.7		C kcal 3.1		C kcal 3.6		C kcal 4.2		C kcal 2.5		
S kcal 2.8		S kcal 2.9		S kcal 2.9		S kcal 3.1		S kcal 3.6		S kcal 4.2		S kcal 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		ピ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		フロッコ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	
	大根と油揚げの味噌汁		キャベツと玉葱の味噌汁		白菜と大根の中華スープ		わかめと油揚げの味噌汁		春雨スープ		野菜スープ		コンソメジュリアン	
	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	
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						
マカロニサラダ		わかめと大根のレモン和え		ピ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						
大根と油揚げの味噌汁		ライス		白菜と大根の中華スープ		ライス		春雨スープ						
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		
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		わかめと大根のレモン和え		ピ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						
大根と油揚げの味噌汁		キャベツと玉葱の味噌汁		白菜と大根の中華スープ		わかめと油揚げの味噌汁		春雨スープ						
E kcal 634		E kcal 852		E kcal 827		E kcal 908		E kcal 816		E kcal 841		E kcal 857		
P kcal 12.2		P kcal 33.6		P kcal 21.6		P kcal 27.3		P kcal 26.8		P kcal 20.3		P kcal 18.4		
F kcal 98.8		F kcal 25.5		F kcal 19.6		F kcal 26.1		F kcal 21.9		F kcal 22.0		F kcal 23.9		
C kcal 3.6		C kcal 125.6		C kcal 145.4		C kcal 4.0		C kcal 4.4		C kcal 3.4		C kcal 3.1		
S kcal 2.9		S kcal 2.7		S kcal 4.0		S kcal 4.0		S kcal 3.1		S kcal 3.4		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		
E kcal 672		E kcal 766		E kcal 823		E kcal 764		E kcal 749		E kcal 749		E kcal 749		
P kcal 21.4		P kcal 26.5		P kcal 32.9		P kcal 21.8		P kcal 18.5		P kcal 11.7		P kcal 11.7		
F kcal 17.8		F kcal 9.6		F kcal 25.7		F kcal 15.1		F kcal 13.9		F kcal 5.5		F kcal 3.6		
C kcal 3.3		C kcal 142.6		C kcal 11.3		C kcal 4.4		C kcal 5.5		C kcal 3.6		C kcal 3.6		
S kcal 3.3		S kcal 11.3		S kcal 4.4		S kcal 4.4		S kcal 3.6		S kcal 3.6		S kcal 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		アレルギー		アレルギー		
E kcal 676		E kcal 711		E kcal 714		E kcal 811		E kcal 647		E kcal 647		E kcal 647		
P kcal 14.2		P kcal 15.3		P kcal 14.9		P kcal 16.2		P kcal 11.8		P kcal 15.0		P kcal 15.0		
F kcal 19.1		F kcal 16.6		F kcal 23.7		F kcal 11.1		F kcal 12.4		F kcal 5.0		F kcal 5.0		
C kcal 5.2		C kcal 131.3		C kcal 5.6		C kcal 5.6		C kcal 5.0		C kcal 5.0		C kcal 5.0		
S kcal 5.2		S kcal 5.7		S kcal 5.6		S kcal 5.6		S kcal 5.0		S kcal 5.0		S kcal 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		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		わかめと玉葱の味噌汁		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		わかめと玉葱の味噌汁		ライス		ライス		ライス	
	キャベツともやしの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁		わかめと玉葱の味噌汁		わかめと玉葱の味噌汁		もやしとわかめの味噌汁		玉葱と油揚げの味噌汁		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	
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		ローストビーフ丼								
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		ローストビーフ丼								
ライス		豆腐とわかめの味噌汁		わかめと玉葱の味噌汁		わかめと玉葱の味噌汁								
E kcal 718		E kcal 928		E kcal 797		E kcal 692		E kcal 800		E kcal 900		E kcal 727		
P kcal 28.8		P kcal 35.8		P kcal 21.8		P kcal 23.6		P kcal 16.1		P kcal 30.0		P kcal 19.1		
F kcal 10.8		F kcal 29.5		F kcal 16.0		F kcal 11.1		F kcal 18.3		F kcal 25.7		F kcal 8.0		
C kcal 131.8		C kcal 133.3		C kcal 146.3		C kcal 128.2		C kcal 2.7		C kcal 4.5		C kcal 3.9		
S kcal 3.4		S kcal 3.7		S kcal 3.7		S kcal 5.0		S kcal 2.7		S kcal 4.5		S kcal 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		
E kcal 892		E kcal 648		E kcal 715		E kcal 892		E kcal 800		E kcal 900		E kcal 727		
P kcal 27.4		P kcal 17.7		P kcal 21.9		P kcal 12.1		P kcal 16.1		P kcal 30.0		P kcal 19.1		
F kcal 17.5		F kcal 17.8		F kcal 12.1		F kcal 13.6		F kcal 14.0		F kcal 25.7		F kcal 8.0		
C kcal 11.3		C kcal 107.2		C kcal 4.2		C kcal 4.2		C kcal 2.7		C kcal 4.5		C kcal 3.9		
S kcal 11.3		S kcal 3.8		S kcal 4.2		S kcal 4.2		S kcal 2.7		S kcal 4.5		S kcal 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		

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 (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)
---	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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 チキンナゲット 茹で野菜のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 森永ピクニック(カフェオレ)	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 鶏団子の南蛮風 ジャーマンポテト 大根と油揚げの味噌汁 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 きのこのスクランブルエッグ 小松菜とコーンのじゃこ和え 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・納豆) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 揚げ野菜の生姜煮 パンネオナリタン もやし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 ほうれん草オムレツ ハムとプロッコリーのマヨソース キャベツと大根の味噌汁 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 ベーコン 青じそスパゲッティ 玉葱と油揚げの味噌汁 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 温泉玉子 ハム野菜炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁 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					
	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	●	●	●	●
	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	Aセット 日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ 大根とツナの青じそサラダ ライス もやしとインゲンの味噌汁 Bセット 豚塩カルビ丼 大根とツナの青じそサラダ もやしとインゲンの味噌汁 Cセット 牛すじカレー 大根とツナの青じそサラダ もやしとインゲンの味噌汁	Aセット 鶏肉のチーズ大葉焼き 焼き野菜の味噌マヨソース ライス キャベツとわかめの味噌汁 Bセット かき玉うどん 焼き野菜の味噌マヨソース ライス Cセット ハンバーグカレー 焼き野菜の味噌マヨソース キャベツとわかめの味噌汁	Aセット 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 切干大根の青じそ和え ライス わかめと玉葱の味噌汁 Bセット ピピンパ 切干大根の青じそ和え わかめと玉葱の味噌汁 Cセット ハムカツカレー 切干大根の青じそ和え わかめと玉葱の味噌汁	Aセット 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め コーンポテト ライス キャベツと大根の味噌汁 Bセット とんこつラーメン コーンポテト ライス Cセット パンキンシチュー コーンポテト キャベツと大根の味噌汁	Aセット 豚肉の南蛮焼き パブリカと大根のピクルス ライス わかめスープ Bセット Cセット	Aセット 鶏もものレモンパッサパッパグリル 白菜ときこの煮浸し ライス 野菜スープ Bセット Cセット	Aセット きゃべつメンチカツ 豆もやしとハムの豆板醤和え ライス 春雨スープ 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	E	P	F	C	S					
	923	35.5	25.2	141.9	4.0	894	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	●	●	●	●
	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	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	
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	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	●	●	●	●	アレルゲン	●	●	●	●	

夕食	Aセット グリルチキン カレー風味 サラダバー ライス わかめと玉葱の味噌汁 Bセット けんちんうどん サラダバー ライス	Aセット フランクフルトと根菜のポトフ 3種の豆とポテの辛子マヨ和え ライス もやしと油揚げの味噌汁 Bセット 赤のあんかけ炒飯 3種の豆とポテの辛子マヨ和え もやしと油揚げの味噌汁	Aセット チーズ入り芋もちとハンバーグ サラダバー ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット 大豆入り鶏そぼろ丼 サラダバー 玉葱と油揚げの味噌汁	Aセット ミックスフライ 花野菜のコンソメ煮 ライス 玉葱と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット チキンのツナマヨ焼き 炒り豆腐 ライス コンソメジュリアン Bセット	Aセット アジフライ いんげんときのお浸し ライス 大根と油揚げの味噌汁 Bセット	Aセット ポークチャップ 栗かぼちゃのきめ煮 ライス キャベツともやしの味噌汁 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									
	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	●	●	●	●				
	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	●	●	●	●	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、従業員までお問い合わせください。
 アレルギ表示は、「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。