Weekly Menu

日 曜日	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	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	ご飯	ご飯	ご飯（納豆）	ご飯	ご飯	ご飯（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
	人気メニュー チキンナゲット	鶏団子の南蛮風	秋味のおかず きのこのスクランブルエッグ	揚げと野菜の生姜煮	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	ペンネナポリタン	ハムとブロッコリーのマヨソース	青じそスパゲッティー	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
	森永ピクニック(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
	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
	731 kcal / 18.3 g / 11.8 g / 142.0 g / 2.6 g	827 kcal / 21.0 g / 22.4 g / 141.4 g / 2.4 g	816 kcal / 19.9 g / 21.0 g / 141.0 g / 2.6 g	758 kcal / 21.5 g / 14.9 g / 138.8 g / 2.4 g	715 kcal / 19.4 g / 13.9 g / 133.0 g / 2.5 g	756 kcal / 20.8 g / 17.2 g / 143.5 g / 2.6 g	754 kcal / 22.5 g / 16.7 g / 131.9 g / 2.8 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
	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
	451 kcal / 16.7 g / 15.3 g / 61.7 g / 3.2 g	547 kcal / 19.4 g / 25.9 g / 61.1 g / 3.0 g	536 kcal / 18.3 g / 24.5 g / 60.7 g / 3.2 g	478 kcal / 19.9 g / 18.4 g / 58.5 g / 3.0 g	435 kcal / 17.8 g / 17.4 g / 52.7 g / 3.1 g	476 kcal / 19.2 g / 20.7 g / 63.2 g / 3.2 g	474 kcal / 20.9 g / 20.2 g / 51.6 g / 3.4 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	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	定番人気 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	おすすめ 豚肉の南蛮焼き	鶏もものレモンペッパーグリル	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	パプリカと大根のピクルス	白菜ときのこの煮浸し	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
	豚塩カルビ丼	そば うどん かき玉うどん	イベント ビビンバ	中華麺 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
	カレー 牛すじカレー	カレー ハンバーグカレー	カレー ハムカツカレー	ハロウィンの季節 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
	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
	923 kcal / 35.5 g / 25.2 g / 141.9 g / 4.0 g	894 kcal / 38.3 g / 28.0 g / 126.8 g / 2.6 g	740 kcal / 18.8 g / 11.8 g / 145.0 g / 4.8 g	796 kcal / 19.3 g / 16.1 g / 149.8 g / 3.2 g	787 kcal / 23.3 g / 19.3 g / 133.5 g / 4.5 g	917 kcal / 33.6 g / 33.0 g / 125.5 g / 3.9 g	912 kcal / 23.4 g / 26.5 g / 148.9 g / 4.8 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
	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 kcal / 21.5 g / 11.3 g / 97.9 g / 4.9 g	734 kcal / 16.3 g / 9.8 g / 144.4 g / 5.4 g	797 kcal / 18.5 g / 22.6 g / 133.8 g / 5.2 g	799 kcal / 26.8 g / 11.6 g / 145.8 g / 8.2 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			
	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 kcal / 19.0 g / 14.7 g / 109.7 g / 5.5 g	709 kcal / 14.6 g / 22.7 g / 117.8 g / 5.7 g	695 kcal / 14.2 g / 18.0 g / 124.9 g / 5.8 g	726 kcal / 21.2 g / 17.2 g / 126.9 g / 3.6 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			
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
	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	魚を食べよう 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	いんげんときのこのお浸し	栗かぼちゃの含め煮
	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	イベント 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				
	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
	854 kcal / 35.7 g / 22.9 g / 132.1 g / 2.5 g	882 kcal / 25.7 g / 26.9 g / 140.6 g / 4.9 g	987 kcal / 21.5 g / 31.5 g / 159.0 g / 3.1 g	792 kcal / 17.0 g / 18.1 g / 144.4 g / 2.3 g	1,060 kcal / 38.8 g / 44.2 g / 131.0 g / 3.2 g	777 kcal / 21.0 g / 18.9 g / 135.4 g / 2.1 g	799 kcal / 28.8 g / 18.4 g / 132.5 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	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
	791 kcal / 23.9 g / 13.5 g / 143.4 g / 4.3 g	699 kcal / 14.9 g / 23.1 g / 111.7 g / 5.5 g	664 kcal / 23.4 g / 13.9 g / 109.5 g / 3.3 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				

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	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	ウィンナー	目玉焼き	人気メニュー 和風スクランブル	ピーマン肉詰めフライ	プレーンオムレツ	照焼き肉団子	揚げのそぼろあん
	人参と玉子の炒め	和風マカロニサラダ	ポテトサラダ	いんげんときのこのお浸し	切干とごぼうのマヨぽんだれ	キャベツ・ツナコーン炒め	ハムと野菜のカレー炒め
	大根とわかめの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁
	牛乳	森永ピクニック(ヨーグルト)	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
	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
	835 kcal / 24.6 g / 27.0 g / 128.5 g / 3.4 g	741 kcal / 15.7 g / 10.9 g / 148.8 g / 2.4 g	776 kcal / 18.8 g / 20.1 g / 134.8 g / 2.3 g	752 kcal / 18.9 g / 15.9 g / 138.8 g / 2.1 g	761 kcal / 17.6 g / 17.3 g / 139.6 g / 2.5 g	781 kcal / 22.6 g / 16.6 g / 139.8 g / 2.5 g	804 kcal / 25.0 g / 21.7 g / 131.7 g / 2.3 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	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
	555 kcal / 23.0 g / 30.5 g / 48.2 g / 4.0 g	461 kcal / 14.1 g / 14.4 g / 68.5 g / 3.0 g	496 kcal / 17.2 g / 23.6 g / 54.5 g / 2.9 g	472 kcal / 17.3 g / 19.4 g / 58.5 g / 2.7 g	481 kcal / 16.0 g / 20.8 g / 59.3 g / 3.1 g	501 kcal / 21.0 g / 20.1 g / 59.5 g / 3.1 g	524 kcal / 23.4 g / 25.2 g / 51.4 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	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	鶏肉団子の野菜あんかけ	魚を食べよう 白身魚フライと ハムマヨサラダフライ	煮込みハンバーグ	豚肉の生姜焼き	白身魚のフリット　ジンジャーソース	味噌 味噌とんかつ	鶏肉とキャベツのガリバタ炒め
	焼き野菜のピリ辛マヨだれ	キャベツと人参の辛子醤油	玉子豆腐	白菜のお浸し	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ	ブロッコリーのナムル	菜の花の酢の物
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	もやしと人参のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	春雨スープ	大根と油揚げの味噌汁
	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
		ブルコギ丼	そば うどん かしわ天うどん	鶏の竜田揚げ丼	パスタ ミートソーススパゲティ		
		キャベツと人参の辛子醤油	玉子豆腐	白菜のお浸し	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ		
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	ライス	もやしとわかめの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁		
					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
		カレー 牛すじカレー	カレー キーマカレー	カレー フランクフルトカレー	カレー エビフライカレー		
		キャベツと人参の辛子醤油	玉子豆腐	白菜のお浸し	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ		
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁		
	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	818 kcal / 17.4 g / 22.1 g / 142.2 g / 3.3 g	862 kcal / 24.3 g / 22.2 g / 144.8 g / 3.7 g	911 kcal / 26.0 g / 20.2 g / 160.4 g / 5.5 g	778 kcal / 22.2 g / 21.5 g / 129.1 g / 3.8 g	800 kcal / 21.5 g / 19.9 g / 137.3 g / 3.1 g	807 kcal / 19.7 g / 16.3 g / 149.8 g / 3.8 g	724 kcal / 24.4 g / 14.0 g / 130.7 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	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
		604 kcal / 14.3 g / 14.6 g / 107.2 g / 2.4 g	967 kcal / 29.6 g / 27.6 g / 147.1 g / 5.6 g	725 kcal / 28.4 g / 22.4 g / 104.8 g / 4.6 g	595 kcal / 15.3 g / 20.3 g / 84.9 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	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
		594 kcal / 17.7 g / 12.3 g / 108.8 g / 3.8 g	711 kcal / 18.2 g / 24.0 g / 109.6 g / 5.0 g	718 kcal / 15.9 g / 25.6 g / 111.8 g / 5.7 g	728 kcal / 13.0 g / 25.0 g / 117.9 g / 4.7 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	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
	イベント ほうとう風水餃子	チキン南蛮	ヒレカツ	SPECIAL オムライス	ミックスフライ	おすすめ ケイジャンチキン	チキンソテー　黒胡椒ソース
	青菜と高野豆腐の煮浸し	ポテトのそぼろあん	サラダバー	きのこデミソース	豚肉と野菜のビーフン	ニンジンとチリメンジャコのキンピラ	切干大根の炒め煮
	ライス	ライス	ライス	5種のチーズ入りメンチカツ	ライス	ライス	ライス
	キャベツと油揚げの味噌汁	野菜スープ	わかめスープ	コーンと玉葱の中華スープ	キャベツと大根の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	コンソメジュリアン
	Bセット	Bセット	Bセット	ブドウのゼリー	Bセット	Bセット	Bセット
		ラーメン とんこつ野菜ラーメン	葱チャーシュー炒飯				
		ポテトのそぼろあん	サラダバー				
		ライス	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
	857 kcal / 21.2 g / 15.6 g / 162.3 g / 6.5 g	1,171 kcal / 38.8 g / 50.9 g / 142.0 g / 4.0 g	784 kcal / 21.1 g / 12.8 g / 151.1 g / 4.2 g	1,082 kcal / 24.3 g / 44.2 g / 150.4 g / 6.6 g	839 kcal / 16.9 g / 20.8 g / 150.4 g / 2.8 g	819 kcal / 35.4 g / 22.4 g / 123.3 g / 3.3 g	865 kcal / 34.4 g / 25.4 g / 129.9 g / 3.3 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	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
		885 kcal / 30.6 g / 18.5 g / 147.8 g / 11.0 g	610 kcal / 13.7 g / 13.1 g / 113.9 g / 4.3 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				

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	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (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	ご飯	ご飯（お茶漬け）	ご飯（	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	定番メニュー ミートオムレツ	チキンナゲット	野菜のスクランブルエッグ	ハンバーグ	野菜の日 肉野菜炒め	温泉玉子	オニオンスクランブル
	ウインナーと野菜のソテー	玉葱のサラダ	コーンじゃがバター風味	ひじきと大豆の煮物	和風スパゲッティー	揚げとキャベツの味噌炒め	ほうれん草とコーンのソテー
	キャベツとわかめの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	マカロニと野菜のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁	春雨スープ	キャベツともやしの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁
	牛乳	森永ピクニック(カフェオレ)	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
	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
	746 kcal / 20.0 g / 17.2 g / 132.7 g / 2.7 g	718 kcal / 17.8 g / 11.8 g / 139.3 g / 2.1 g	799 kcal / 18.2 g / 20.6 g / 140.9 g / 2.4 g	733 kcal / 21.4 g / 14.9 g / 134.4 g / 3.1 g	785 kcal / 22.3 g / 13.6 g / 148.8 g / 2.7 g	779 kcal / 24.6 g / 20.2 g / 127.9 g / 2.5 g	791 kcal / 19.5 g / 22.9 g / 132.3 g / 2.3 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	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
	433 kcal / 17.0 g / 19.8 g / 47.9 g / 3.2 g	405 kcal / 14.8 g / 14.4 g / 54.5 g / 2.6 g	486 kcal / 15.2 g / 23.2 g / 56.1 g / 2.9 g	420 kcal / 18.4 g / 17.5 g / 49.6 g / 3.6 g	472 kcal / 19.3 g / 16.2 g / 64.0 g / 3.2 g	466 kcal / 21.6 g / 22.8 g / 43.1 g / 3.0 g	478 kcal / 16.5 g / 25.5 g / 47.5 g / 2.8 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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	一口餃子の磯辺揚げ	人気メニュー 鶏もも肉のこがし味噌焼き	親子炒り玉子	豚焼肉ともやしのねぎソース	ポテトコロッケとチキンカツ	鶏肉のマスタードソースと野菜コロッケ	イベント とろろ昆布の和風唐揚げ
	小松菜の香味浸し	茄子の生姜醤油	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	玉葱のおかか和え	大根ミックスサラダ	おくらのピリ辛和え	ツナマヨポテト
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	玉葱と油揚げの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	野菜スープ	もやしと人参のスープ	マカロニと野菜のスープ
	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
	タンメン	タコライス	穴子天ぷらうどん	牛肉と野菜のすき焼き丼	ベーコンときのこのクリームスパゲティ		
	小松菜の香味浸し	茄子の生姜醤油	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	玉葱のおかか和え	大根ミックスサラダ		
	ライス	もやしとインゲンの味噌汁	ライス	大根と油揚げの味噌汁	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
	シーフードカレー	カツカレー	牛すじカレー	フランクフルトカレー	ハムカツカレー		
	小松菜の香味浸し	茄子の生姜醤油	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	玉葱のおかか和え	大根ミックスサラダ		
	玉葱と油揚げの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	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
	766 kcal / 17.3 g / 16.5 g / 139.4 g / 2.6 g	914 kcal / 37.2 g / 27.8 g / 131.8 g / 5.1 g	815 kcal / 26.4 g / 21.8 g / 133.0 g / 3.5 g	735 kcal / 25.8 g / 15.4 g / 125.7 g / 4.0 g	774 kcal / 14.7 g / 19.2 g / 139.7 g / 1.7 g	790 kcal / 23.5 g / 22.0 g / 130.8 g / 2.8 g	651 kcal / 11.2 g / 12.3 g / 127.9 g / 4.6 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	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	729 kcal / 24.8 g / 8.0 g / 138.9 g / 8.0 g	627 kcal / 21.1 g / 14.9 g / 105.5 g / 2.9 g	701 kcal / 18.7 g / 6.8 g / 138.7 g / 5.3 g	638 kcal / 19.3 g / 16.0 g / 107.6 g / 4.2 g	466 kcal / 16.0 g / 12.5 g / 76.9 g / 3.6 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		
	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
	610 kcal / 13.6 g / 14.8 g / 111.1 g / 5.0 g	768 kcal / 16.0 g / 22.7 g / 130.4 g / 5.3 g	597 kcal / 18.7 g / 12.3 g / 108.2 g / 4.0 g	713 kcal / 16.7 g / 23.9 g / 113.3 g / 5.4 g	655 kcal / 13.0 g / 15.7 g / 120.9 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		
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	栄養士おすすめ Aセット
	グリルチキン　カレー風味	おすすめ ハンバーグ　ジンジャーソース	ポーク焼肉とデミグラスコロッケ	チキンソテー　メキシカンソース	ミックスフライ	照り煮チキン	昔ながらの麻婆豆腐
	サラダバー	めかぶおろし	サラダバー	じゃが芋の甘辛炒め	白菜とハムの炒め	春雨ともやしの炒め物	白滝ときのこのピリ辛炒め
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	わかめスープ	キャベツと油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	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
	スタミナ丼	野菜かき揚げうどん	ジャコ炒飯	わかめとんこつラーメン			
	サラダバー	めかぶおろし	サラダバー	じゃが芋の甘辛炒め			
	わかめスープ	ライス	大根とわかめの味噌汁	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
	832 kcal / 35.1 g / 23.6 g / 124.6 g / 2.7 g	750 kcal / 20.5 g / 16.1 g / 134.1 g / 4.1 g	825 kcal / 21.1 g / 21.8 g / 141.1 g / 4.7 g	878 kcal / 36.2 g / 25.6 g / 129.7 g / 3.7 g	767 kcal / 15.7 g / 18.9 g / 137.3 g / 2.5 g	815 kcal / 33.9 g / 22.6 g / 122.1 g / 4.5 g	798 kcal / 27.9 g / 18.2 g / 135.3 g / 6.0 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
	636 kcal / 20.2 g / 14.6 g / 109.8 g / 3.0 g	786 kcal / 14.3 g / 19.5 g / 136.4 g / 4.9 g	576 kcal / 17.7 g / 8.8 g / 110.0 g / 4.9 g	828 kcal / 28.3 g / 14.4 g / 145.6 g / 9.8 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			

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	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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・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）	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
	照焼き肉団子	高野豆腐の卵とじ	ウィンナー	新メニュー トマトスクランブル	根菜鶏つくねハンバーグ	定番メニュー だし巻き玉子	かぼちゃ挽肉フライ
	ハム	ベーコン	ほうれん草とかぼちゃのソテー	白菜と挽肉の炒め煮	スパゲティと玉葱のサラダ	にんじんのたらこ炒め	切干大根のコールスローサラダ
	キャベツとわかめの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	もやしと人参のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツともやしの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ピクニック（フルーツ）	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
	737 kcal 20.5 g 14.6 g 134.6 g 2.7 g	742 kcal 21.3 g 21.7 g 129.0 g 2.8 g	768 kcal 23.1 g 20.5 g 128.1 g 2.6 g	753 kcal 18.9 g 20.2 g 129.2 g 2.1 g	748 kcal 21.0 g 13.5 g 140.0 g 2.5 g	703 kcal 20.3 g 13.0 g 131.7 g 2.1 g	854 kcal 19.1 g 22.3 g 149.9 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
	457 kcal 18.9 g 18.1 g 54.3 g 3.3 g	462 kcal 19.7 g 25.2 g 48.7 g 3.4 g	488 kcal 21.5 g 24.0 g 47.8 g 3.2 g	473 kcal 17.3 g 23.7 g 48.9 g 2.7 g	468 kcal 19.4 g 17.0 g 59.7 g 3.1 g	423 kcal 18.7 g 16.5 g 51.4 g 2.7 g	574 kcal 17.5 g 25.8 g 69.6 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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	人気メニュー チキンの味噌マヨネーズソース	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	定番メニュー チキンカツの和風おろしあん	豚肉の南蛮焼き	豚肉と筍の玉子炒め	揚げ餃子と焼売	野菜の日 鶏肉と野菜のうま煮
	白菜と玉葱の和風和え	大根とツナの青じそサラダ	ピリ辛こんにゃく	キャベツのお浸し	カリフラワーのコンソメ煮	大根とツナのおかか和え	もやしとほうれん草のナムル
	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	キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	わかめと油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁
	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
	イベント 【佐世保高専】長崎チャンポン	3色丼	和膳 きつねうどん	魚を食べよう しらす丼	ウインナーのカレーピラフ		
	白菜と玉葱の和風和え	大根とツナの青じそサラダ	ピリ辛こんにゃく	キャベツのお浸し	カリフラワーのコンソメ煮		
	ライス	キャベツとわかめの味噌汁	ライス	キャベツと玉葱の味噌汁	わかめと油揚げの味噌汁		
	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
	ポークカレー	メンチカツカレー	フランクフルトカレー	コロッケカレー	シーフードカレー		
	白菜と玉葱の和風和え	大根とツナの青じそサラダ	ピリ辛こんにゃく	キャベツのお浸し	カリフラワーのコンソメ煮		
	大根と油揚げの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	わかめと油揚げの味噌汁		
	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	1,030 kcal 38.3 g 34.3 g 146.3 g 3.5 g	724 kcal 23.5 g 13.7 g 132.2 g 4.2 g	759 kcal 17.6 g 14.1 g 144.8 g 3.7 g	783 kcal 24.5 g 19.2 g 132.0 g 4.2 g	969 kcal 27.6 g 38.8 g 132.0 g 4.6 g	740 kcal 18.7 g 13.5 g 139.7 g 3.1 g	807 kcal 24.6 g 22.8 g 130.5 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
	767 kcal 24.8 g 13.2 g 136.7 g 9.1 g	779 kcal 25.1 g 25.1 g 111.7 g 5.6 g	674 kcal 15.2 g 5.4 g 139.9 g 6.2 g	472 kcal 14.9 g 3.9 g 95.9 g 5.3 g	680 kcal 16.3 g 14.2 g 127.2 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	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
	666 kcal 15.7 g 20.2 g 111.1 g 4.7 g	743 kcal 16.0 g 22.3 g 125.2 g 6.2 g	713 kcal 15.4 g 23.9 g 115.0 g 5.7 g	651 kcal 12.0 g 14.5 g 126.0 g 5.3 g	625 kcal 14.2 g 15.7 g 112.0 g 5.4 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	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
	豚肉のピリ辛甘味噌炒め	人気メニュー イタリアンハンバーグステーキ	魚を食べよう さばカレーカツ	SPECIAL 茂出木シェフ監修 ハヤシビーフを使用した ポークカツレツ	ミックスフライ	肉豆腐	おすすめ 鶏肉の生姜焼き
	サラダバー	白菜ときのこの煮浸し	サラダバー	もやしとホウレン草のカレーチャプチェ	炒り豆腐	ごぼうのそぼろあん	キャベツと筍の炒め煮
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	秋の味覚混ぜご飯
	わかめと玉葱の味噌汁	コンソメジュリアン	大根と油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁
	Bセット	Bセット	Bセット	プチシュー	Bセット	Bセット	Bセット
	大豆入り鶏そぼろ丼	和膳 肉みそ茄子うどん	豚肉の生姜焼き丼				
	サラダバー	白菜ときのこの煮浸し	サラダバー				
	わかめと玉葱の味噌汁	ライス	大根と油揚げの味噌汁				
	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	765 kcal 23.9 g 15.4 g 138.8 g 4.5 g	868 kcal 26.7 g 17.0 g 156.5 g 5.1 g	790 kcal 21.5 g 18.5 g 137.7 g 2.5 g	1,076 kcal 24.3 g 33.8 g 172.8 g 4.4 g	848 kcal 19.8 g 23.1 g 144.6 g 2.7 g	798 kcal 30.9 g 18.1 g 132.5 g 4.9 g	875 kcal 35.8 g 24.4 g 132.2 g 4.3 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	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
	598 kcal 23.8 g 7.2 g 111.6 g 2.7 g	745 kcal 17.7 g 12.0 g 139.9 g 6.4 g	700 kcal 22.4 g 13.5 g 127.7 g 3.0 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	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
				納豆の日			
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	ご飯	ご飯	ご飯（納豆）	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	和風スクランブル	鯖の塩焼き（魚を食べよう）	ピーマン肉詰めフライ	コーンスクランブル	肉野菜炒め（野菜の日）	ーロつくねの照り焼き	目玉焼き
	ひじきと切干大根のきんぴら	ごぼうのポテトサラダ	白菜とチャーシューの炒め	さつま揚げと人参のきんぴら	プレーンオムレツ	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	蒸し鶏のコールスローサラダ
	コーンと玉葱のスープ	コンソメジュリアン	キャベツともやしの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	もやしと人参のスープ	キャベツと油揚げの味噌汁
	牛乳	牛乳	ピクニック（ヨーグルト）	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
	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
	769 kcal 18.4 g 18.7 g 137.5 g 2.8 g	828 kcal 21.9 g 24.9 g 131.5 g 2.5 g	791 kcal 19.1 g 19.8 g 138.8 g 2.2 g	786 kcal 19.5 g 20.5 g 136.2 g 2.5 g	728 kcal 21.2 g 14.5 g 133.2 g 3.0 g	781 kcal 21.7 g 20.3 g 132.4 g 2.2 g	764 kcal 19.6 g 19.4 g 133.4 g 2.2 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
	489 kcal 16.8 g 22.2 g 57.2 g 3.4 g	548 kcal 20.3 g 28.4 g 51.2 g 3.1 g	511 kcal 17.5 g 23.3 g 58.5 g 2.8 g	506 kcal 17.9 g 24.0 g 55.9 g 3.1 g	448 kcal 19.6 g 18.0 g 52.9 g 3.6 g	501 kcal 20.1 g 23.8 g 52.1 g 2.8 g	484 kcal 18.0 g 22.9 g 53.1 g 2.8 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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	豚肉と野菜のおろしぽん酢（野菜の日）	豚肉と野菜のカレー炒め	鶏肉と野菜の卵炒め	梅しそ竜田揚げと焼きコロッケ（人気メニュー）	肉団子のデミトマ煮	きんぴら焼肉	揚げサバのおろし和え（魚を食べよう）
	餃子	スイートエンドウのおかか和え	野菜かき揚げ	じゃがいものカレー炒め	キャベツとオクラの塩昆布和え	ほうれん草と白海のお浸し	ブロッコリーのカレーマヨ和え
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	もやしと人参のスープ	キャベツとわかめの味噌汁	春雨スープ	キャベツと油揚げの味噌汁	コンソメジュリアン	大根とわかめの味噌汁	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
	焼きあごだしの醤油ラーメン（中華丼）	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え（栄養士おすすめ）	ミックスうどん（和膳）	中華丼	かき玉うどん（和膳）		
	餃子	スイートエンドウのおかか和え	野菜かき揚げ	じゃがいものカレー炒め	キャベツとオクラの塩昆布和え		
	ライス	キャベツとわかめの味噌汁	ライス	キャベツと油揚げの味噌汁	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
	チキンカツカレー（カレー）	フランクフルトカレー（カレー）	ポークカレー（カレー）	ハムカツカレー（カレー）	牛すじカレー（カレー）		
	餃子	スイートエンドウのおかか和え	野菜かき揚げ	じゃがいものカレー炒め	キャベツとオクラの塩昆布和え		
	もやしと人参のスープ	キャベツとわかめの味噌汁	春雨スープ	キャベツと油揚げの味噌汁	コンソメジュリアン		
	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
	775 kcal 28.0 g 18.1 g 129.4 g 3.7 g	764 kcal 22.3 g 16.1 g 138.4 g 3.1 g	1,075 kcal 25.8 g 44.1 g 145.6 g 3.0 g	935 kcal 19.0 g 26.3 g 159.7 g 3.4 g	828 kcal 20.2 g 19.4 g 147.3 g 4.6 g	732 kcal 19.3 g 10.4 g 144.2 g 3.5 g	810 kcal 20.9 g 21.8 g 132.8 g 3.3 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	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
	754 kcal 25.9 g 9.7 g 138.8 g 7.9 g	634 kcal 19.9 g 13.8 g 110.8 g 3.7 g	808 kcal 16.7 g 17.5 g 144.2 g 6.1 g	653 kcal 18.3 g 14.2 g 116.0 g 4.8 g	463 kcal 12.6 g 7.3 g 83.8 g 5.6 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		
	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
	749 kcal 16.6 g 22.9 g 123.7 g 4.8 g	736 kcal 16.4 g 25.7 g 115.4 g 5.5 g	747 kcal 14.7 g 27.6 g 115.0 g 4.1 g	795 kcal 15.1 g 26.8 g 128.1 g 5.4 g	627 kcal 17.7 g 15.1 g 111.3 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	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
	メンチカツレツ粒マスタードソース	豚挽肉と春雨のオイスターソース	ポークソテーBBQソース（おすすめ）	シューマイのピリ辛野菜あんかけ	（肉の日）ミックスコンボ（イベント）	ビックメンチカツ（定番メニュー）	チキンソテー　ガーリック醤油風味
	サラダバー	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	サラダバー	もやしときくらげの香味和え	揚げだし豆腐	ワカメとしめじの煮浸し	青梗菜と油揚げの炒め
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	キャベツと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁
	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
	親子丼	鶏南蛮うどん（和膳）	麻婆豆腐飯	キャベツとベーコンのペペロンチーノ（パスタ）			
	サラダバー	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	サラダバー	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	ライス	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁、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
	1,019 kcal 23.0 g 33.6 g 162.2 g 4.7 g	877 kcal 16.9 g 24.8 g 154.8 g 4.5 g	995 kcal 31.4 g 24.6 g 162.6 g 3.7 g	727 kcal 17.9 g 11.9 g 141.2 g 5.9 g	873 kcal 21.5 g 24.3 g 146.2 g 2.6 g	1,016 kcal 21.8 g 35.5 g 156.7 g 3.1 g	873 kcal 35.3 g 26.9 g 126.5 g 3.3 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	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
	657 kcal 18.2 g 14.7 g 117.2 g 4.5 g	813 kcal 26.7 g 18.0 g 137.7 g 5.6 g	688 kcal 27.2 g 15.1 g 114.6 g 5.7 g	990 kcal 19.8 g 46.7 g 130.5 g 6.5 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			

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。