

日曜日	9月29日 (月)	9月30日 (火)	10月1日 (水)	10月2日 (木)	10月3日 (金)	10月4日 (土)	10月5日 (日)
-----	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

納豆の日

朝食	Aセット																																	
	ご飯																																	
	Bセット																																	
	パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー																																	
	チキンカツ	プレーンオムレツ	鶏肉団子の甘酢あん	おすすめ 温泉玉子	油揚げと野菜の生姜煮	ベーコン	きのこのスクランブルエッグ																											
	サラダ																																	
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	白菜と麩の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁																												
牛乳	森永ピクニック(ストロベリー)	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															
688	18.4	12.4	130.8	1.6	647	13.3	6.9	137.1	1.9	760	19.4	15.8	139.3	2.4	691	20.9	13.1	125.9	2.0	728	21.2	16.1	129.0	2.0	669	17.7	16.8	125.8	1.9	767	19.2	17.1	138.2	1.8
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			
410	16.8	16.3	50.4	2.2	369	11.7	10.8	56.7	2.5	482	17.8	19.7	58.9	3.0	413	19.3	17.0	45.5	2.6	450	19.6	20.0	48.6	2.6	391	16.1	20.7	45.4	2.5	489	17.6	21.0	57.8	2.4
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			

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																												
	豚の南蛮焼き	鶏もものレモンペッパーグリル	人気メニュー グリルチキン ベーコンオニオンソース	魚を食べよう 白身魚の唐揚げ ほん酢仕立て	豚キムチ炒め	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	肉団子と春雨のスープ煮																											
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	野菜クロック	かぼちゃ&おくら天	コーンポテト	ペンネナポリタン	にらともやしの辛子醤油	根菜のグリル																											
	ライス	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	わかめとインゲンの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	春雨スープ	野菜スープ																											
	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																											
わかめとんこつラーメン	おすすめ 肉味噌温玉丼(大豆ミート)	カレーうどん	豚ごぼう炒め丼	鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯																														
蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	野菜クロック	かぼちゃ&おくら天	コーンポテト	ペンネナポリタン																														
ライス	わかめとインゲンの味噌汁	ライス	キャベツと大根の味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁																														
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																												
カレー チキンカレー	カレー 麻婆茄子丼	カレー シーフードカレー	カレー コロッケカレー	カレー ハヤシライス																														
蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	野菜クロック	かぼちゃ&おくら天	コーンポテト	ペンネナポリタン																														
じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめとインゲンの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁																														
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					
742	24.7	14.4	132.6	4.5	869	34.3	28.5	123.5	3.1	1,009	36.2	39.2	136.9	2.9	679	21.6	10.1	130.3	3.1	782	23.4	18.6	136.9	3.7	726	17.9	12.0	141.1	4.0	860	19.3	22.8	148.6	4.9
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			
736	26.7	10.1	134.3	6.4	750	26.6	19.7	117.7	4.8	910	19.1	23.4	155.4	6.6	595	18.3	12.3	106.7	2.5	848	20.5	23.8	142.2	6.6										
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			
631	16.9	15.4	112.1	5.0	762	15.3	22.7	129.2	5.6	756	13.1	26.2	122.0	4.6	675	12.0	14.9	130.8	5.2	707	15.3	19.6	121.2	4.6										
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			

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																												
	トンカツ トマトチーズソース	豚ロースの竜田揚げ	揚げ餃子の南蛮ソース	おすすめ 鶏もも肉のみぞれ煮	ミックスフライ	とんかつ	ポークソテー オニオンソース																											
	きのこ挽肉のソテー	小松菜の香味浸し	サラダバー	山菜とこんにゃくのきんぴら	ひじきと大豆の煮物	さつま揚げと人参のきんぴら	切干大根の青じそ和え																											
	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	じゃが芋とキャベツの味噌汁	巻麩とワカメのすまし汁	玉葱と白菜の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁																											
	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																											
人気メニュー 牛肉と玉ねぎ丼	今週のおすすめ ポークカレー	魚を食べよう 鯖の生姜煮	回鍋肉丼																															
きのこ挽肉のソテー	小松菜の香味浸し	サラダバー	山菜とこんにゃくのきんぴら																															
わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	巻麩とワカメのすまし汁	玉葱と白菜の味噌汁																															
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					
937	28.9	21.8	161.4	2.8	809	25.6	19.8	133.8	3.3	959	17.9	33.7	150.9	2.8	884	35.1	22.5	136.5	5.4	819	18.8	20.2	145.3	3.0	852	20.5	22.7	146.3	2.8	848	26.6	18.6	146.0	4.4
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			
651	18.2	23.2	96.4	3.1	649	15.4	18.3	111.6	4.6	838	25.9	24.3	127.0	2.2	612	17.8	14.7	106.5	6.2															
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ>			

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(ジャム・マーガリン・シリアル・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・くるみ」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。

Table with columns for dates: 10月6日 (月), 10月7日 (火), 10月8日 (水), 10月9日 (木), 10月10日 (金), 10月11日 (土), 10月12日 (日). Includes sub-headers for '納豆の日' and 'シリアルの日'.

Table showing breakfast menu items (朝食) for each day, including Aセット (rice, miso soup, bread), Bセット (pan), and Cセット (salad, milk). Includes a nutrition table at the bottom with columns for kcal, protein, fat, carbs, and sodium.

Main menu table with columns for each day. Features '月見フェア' (Moon-viewing Fair) on 10/7 and 'オープンキャンパスメニュー' (Open Campus Menu) on 10/11. Items include chicken, hamburger, pork, and various rice bowls. Includes a nutrition table at the bottom.

Table showing evening menu items (夕食) for each day. Includes '魚介の天麩羅盛り合わせ' (Seafood Tempura Assortment) and '鶏もも肉のこがし味噌焼' (Chicken Thighs). Includes a nutrition table at the bottom.

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(ジャム・マーガリン・シリアル・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・くるみ」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13日 (月)					10月14日 (火)					10月15日 (水)					10月16日 (木)					10月17日 (金)					10月18日 (土)					10月19日 (日)																																
曜日											納豆の日																																																				
朝食	Aセット ご飯					Aセット ご飯					Aセット ご飯					Aセット ご飯					Aセット ご飯					Aセット ご飯					Aセット ご飯																																
	Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー					Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー																																
	野菜のスクランブルエッグ					肉入りコロッケ					おすすすめ プレーンオムレツ					油揚げのそぼろあん					豚野菜炒め					温泉玉子					ほうれん草スクランブル																																
	サラダ					サラダ					サラダ					サラダ					サラダ					サラダ					サラダ																																
	玉葱と油揚げの味噌汁					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					牛乳					牛乳					牛乳					森永ビクニック(ヨーグルト)					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																							
	742	21.6	17.9	127.5	1.8	759	18.4	16.2	140.1	2.0	666	16.7	9.6	133.2	2.2	759	23.6	18.8	128.4	1.8	636	14.2	6.1	136.1	2.1	691	20.9	13.1	126.0	2.0	703	21.6	14.0	126.4	1.7																												
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	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																																
464	20.0	21.8	47.1	2.4	481	16.8	20.1	59.7	2.6	388	15.1	13.5	52.8	2.3	481	22.0	22.7	48.0	2.4	358	12.6	10.0	55.7	2.7	413	19.3	17.0	45.6	2.6	425	20.0	17.9	46.0	2.3																													
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
昼食	Aセット 白身魚フライとハムマヨサラダフライ					Aセット 豚焼肉ともやしのねぎソース					Aセット 豚ロース肉の照り生焼焼き					おすすすめ 鶏肉のマスタードソースと野菜コロッケ					Aセット 親子炒り玉子					Aセット 鶏の黒胡椒炒め					Aセット 鶏と野菜の揚げ出し中華あん																																
	肉団子の旨煮 ライス 大根とわかめの味噌汁					かぼちゃとベーコンの和風煮 ライス 玉ねぎとインゲンの味噌汁					蒸し鶏と胡瓜の梅和え ライス じゃが芋とキャベツの味噌汁					プロッコリとお豆のサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁					餃子 ライス 野菜スープ					おくらのわさび醤油 ライス もやしと人参のスープ					根菜の田舎風 ライス わかめと玉葱の味噌汁																																
	Bセット					Cセット					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット																																					
	ケチャップオムライス					ハヤシライス					ミックスうどん					牛肉と野菜のすき焼き丼					タンメン																																										
	かぼちゃとベーコンの和風煮 玉ねぎとインゲンの味噌汁					かぼちゃとベーコンの和風煮 玉ねぎとインゲンの味噌汁					蒸し鶏と胡瓜の梅和え じゃが芋とキャベツの味噌汁					プロッコリとお豆のサラダ 大根と油揚げの味噌汁					餃子 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																																					
	ハヤシライス					ハヤシライス					チキンカレー					フランクフルトカレー					ビーフカレー					ビーフカレー																																					
	かぼちゃとベーコンの和風煮 玉ねぎとインゲンの味噌汁					かぼちゃとベーコンの和風煮 玉ねぎとインゲンの味噌汁					蒸し鶏と胡瓜の梅和え じゃが芋とキャベツの味噌汁					プロッコリとお豆のサラダ 大根と油揚げの味噌汁					餃子 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	E	P	F	C	S																							
	928	27.0	26.9	147.5	4.6	780	24.1	15.7	141.5	4.2	776	25.3	16.3	132.0	3.6	855	26.6	24.0	138.9	3.1	819	18.2	24.0	137.3	2.8	900	24.1	28.7	141.4	4.3	931	34.5	30.1	134.7	4.0																												
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
Bセット					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット																																						
576	15.6	18.0	91.0	5.1	713	17.2	9.0	139.5	5.7	757	20.9	19.7	128.3	4.3	767	26.1	9.6	143.5	8.0																																												
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ																												
Cセット					Cセット					Cセット					Cセット					Cセット					Cセット																																						
704	14.5	20.7	120.3	4.6	624	15.8	15.2	111.7	4.8	747	18.0	26.7	114.2	5.4	696	14.8	22.3	114.8	4.4																																												
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ																												
夕食	Aセット 【スポーツの日】 チーズチキン トマトソース					人気メニュー Aセット クリスピーチキン					Aセット 鶏肉とさつま芋の煮物					Aセット 鶏肉の一味唐辛子焼き					Aセット ミックスフライ					おすすすめ Aセット 豚と根菜の甘辛きんぴら					Aセット ポテトコロッケ&チキンカツ																																
	じゃが芋のニンニクおかか和え ライス わかめスープ					野菜と白菜のほん酢がけ ライス キャベツとじゃがいもの味噌汁					サラダバー ライス 大根とわかめの味噌汁					いんげんと白滝の柚子しょうゆ ライス 白菜とわかめの味噌汁					白菜とハムの炒め ライス キャベツと大根の味噌汁					ケチャップスパゲッティー ライス 大根とわかめの味噌汁					茄子のみぞれ和え ライス 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					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					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																																					
	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																												
	876	37.9	25.7	127.0	3.4	995	36.3	36.3	134.7	3.0	869	29.6	15.9	157.9	3.9	845	35.0	21.4	132.5	5.3	798	16.2	19.0	144.7	2.5	846	19.9	15.0	164.6	3.2	819	16.3	19.0	150.1	2.5																												
	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ									
Bセット					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット					Bセット																																						
648	15.1	18.2	112.1	5.3	712	24.6	13.9	130.4	2.5	707	15.0	12.4	136.6	3.8																																																	
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ																																					

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 (ジャム・マーガリン・シリアル・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・くるみ」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20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)
曜日	シリアルの日		納豆の日				

朝食	Aセット						
	ご飯						
	Bセット						
	パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー						
	照焼き肉団子	高野豆腐の卵とじ	定番/メニュー ウィンナー	温泉玉子	肉入りコロッケ	野菜のスクランブルエッグ	ハンバーグ
	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	わかめスープ	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	森永ピクニック(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳
	E kcal						
	P kcal						
F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	
C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	
S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S 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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	豚と筍の玉子炒め	1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ	鶏の唐揚げ 青のり風味	おすすめ チキンカツ味噌ソース	豚とチンゲン菜の塩レモン炒め	和風明太子パスタ	メンチカツとアジフライ
	春巻	野菜コロッケ	冷奴	ブロッコリーのナムル	大根ミックスサラダ	さつま芋のはちみつバター風味	もやしときくらげの中華和え
	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	大根とじゃがいもの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	白菜と大根の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁	Bセット	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
	大判きつねうどん	たれかつ丼	【苫小牧】カレーラーメン	鶏肉きんぴら丼	チャーハンWITH肉そぼろ		
	春巻	野菜コロッケ	冷奴	ブロッコリーのナムル	大根ミックスサラダ		
	ライス	ライス	ライス	白菜と大根の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁		
	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
ボークカレー	チキンカレー	フランクフルトカレー	牛すじカレー	コロッケカレー			
春巻	野菜コロッケ	冷奴	ブロッコリーのナムル	大根ミックスサラダ			
大根とじゃがいもの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	白菜と大根の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁			
E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	
P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	
F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	
C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	
S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S 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	

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
	イタリアンハンバーグステーキ	グリルチキン サルサソース	肉豆腐	洋食プレート	ミックスフライ	揚げ餃子と焼売	白身魚のムニエル 温野菜添え
	サラダバー	スイートエンドウのおかか和え	大根のそぼろあん	~黒毛和牛メンチかつとハンバーグ~	おくらとワカメの酢の物	こんにやくと野菜の煮物	キャベツと筍の炒め煮
	ライス	ライス	ライス	かぼちゃとポテトのサラダ	ライス	ライス	ライス
	わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツといんげんの味噌汁	ベーコンとキャベツのスープ	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	バターライス	Bセット	Bセット	Bセット
	豚と野菜のオイスターソース炒め	おすすめ 豚のピリ辛甘味噌炒め丼	鶏肉の生姜焼き丼				
	サラダバー	スイートエンドウのおかか和え	大根のそぼろあん				
	わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツといんげんの味噌汁				
	ライス	ライス	ライス				
E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	E kcal	
P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	P kcal	
F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	F kcal	
C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	C kcal	
S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S kcal	S 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	

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(ジャム・マーガリン・シリアル・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・くるみ」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27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11月2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	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) 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	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	竹輪磯辺天	人気! ウィナー	豚野菜炒め	ブレンオムレツ	きのこのスクランブルエッグ	目玉焼き			
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ			
	コーンと玉葱のスープ	キャベツとわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	わかめと白菜の味噌汁	もやしと人参のスープ	わかめと玉葱の味噌汁			
	牛乳	森永ビクニック(カフェオレ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
	720 17.3 168 130.4 1.8	690 14.4 98 140.3 2.0	739 22.0 188 125.5 2.1	690 18.9 129 130.7 2.4	654 16.8 98 129.9 2.0	756 18.6 17.3 135.6 1.5	698 20.8 14.4 125.3 1.6			

アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>
-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------

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		
フライドポテト	餃子	野菜かき揚げ	大根の明太和え	豚さびら	小松菜のお浸し	肉団子のデミタ煮	キャベツとオクラの塩昆布和え		
ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス		
ポテトと人参のスープ	コンソメジュリアン	わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	コンソメジュリアン	大根とわかめの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁		
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	Bセット		
味噌ラーメン	人気! ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	梅とろろ昆布のうどん	HALLOWEEN パンクキンシチュー						
フライドポテト	餃子	野菜かき揚げ	大根の明太和え						
ライス	コンソメジュリアン	ライス	じゃが芋と玉葱の味噌汁						
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	Cセット		
ボークカレー	ビーフカレー	コロッケカレー	ハムカツカレー						
フライドポテト	餃子	野菜かき揚げ	大根の明太和え						
ポテトと人参のスープ	コンソメジュリアン	わかめと玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁						
E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
876 33.8 286 129.7 2.0	768 21.1 17.1 139.3 3.4	1,057 34.5 35.2 153.3 3.7	764 15.9 14.0 149.2 3.9	736 17.4 11.4 145.0 3.4	854 16.4 23.7 148.6 4.7	846 21.5 20.6 147.8 4.2			

アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>
-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------

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
756 23.1 109 140.0 7.1	674 19.0 10.7 129.6 3.3	720 14.3 10.9 139.3 5.4	902 16.9 14.5 180.5 5.6				

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
698 15.0 21.5 116.8 4.0	707 14.7 23.8 114.2 4.9	736 11.9 22.5 128.5 4.9	741 13.4 24.7 121.8 5.1				

アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>
-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------

鶏むね肉のパン粉焼きセット

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		
ささみマヨかつ	鯖の香味揚げ	人気! 鶏むね肉のパン粉焼きセット	ミックスフライ	鶏肉と野菜の卵炒め	豚しゃぶと野菜のおろしほん酢	梅しそ竜田揚げと焼きコロケ	青梗菜と油揚げの炒め		
大根とツナのおかか和え	青じそバググティー	鶏むね肉のパン粉焼きセット	大豆の甘辛締め	竹輪の味噌だれ	ラタトゥイユ	青梗菜と油揚げの炒め	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	ライス		
キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	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	Bセット		
中華丼	おすすめ ポテト麻婆丼	鶏むね肉のパン粉焼きセット							
大根とツナのおかか和え	青じそバググティー	鶏むね肉のパン粉焼きセット							
キャベツとわかめの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁							
E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal	E kcal	P kcal	F kcal	C kcal	S kcal
961 24.3 35.0 141.0 3.4	1,045 28.0 32.9 156.1 4.0	1,073 47.1 28.8 279.9 2.9	841 18.9 19.3 152.4 3.4	901 27.7 25.6 140.4 4.0	685 21.8 12.2 127.1 3.7	898 19.2 25.5 152.2 3.5			

アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>
-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------

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
672 17.9 11.5 128.8 4.9	776 19.0 10.1 157.2 6.1						

アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くるみ>
-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------	-------	---------------------------

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（ジャム・マーガリン・シリアル・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・くるみ」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。