Weekly Menu

日 曜日	6月1日 （月）	6月2日 （火）	6月3日 （水）	6月4日 （木）	6月5日 （金）	6月6日 （土）	6月7日 （日）
朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ミートオムレツ もやしとほうれん草のナムル キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 和風マーボ豆腐 かぼちゃとブロッコリーのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 照焼き肉団子 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 竹輪磯辺天 ハム野菜炒め 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ミニたぬきうどん ほうれん草と人参のソテー じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 春雨水餃子 さつま芋サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ミックススクランブル 枝豆コーンソテー マカロニと野菜のスープ 牛乳
	E P F C Salt ライスセット 602 kcal 19 g 12 g 107 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 614 kcal 21 g 19 g 94 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 721 kcal 25 g 21 g 112 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 733 kcal 28 g 28 g 99 g 5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 681 kcal 22 g 17 g 113 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 693 kcal 25 g 23 g 99 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 674 kcal 20 g 18 g 111 g 2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 686 kcal 23 g 25 g 98 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 774 kcal 20 g 14 g 147 g 5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 786 kcal 23 g 21 g 133 g 6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 711 kcal 19 g 18 g 123 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 723 kcal 21 g 25 g 110 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt ライスセット 737 kcal 22 g 24 g 113 g 3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ パンセット 749 kcal 25 g 31 g 99 g 4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ
昼食	A定食 冷やし中華 B定食 豚きんぴら 共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ 紫陽花プリン ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 チキンガーリックライス B定食 ホキのフリット 中華香味ソース 共通メニュー 小松菜のお浸し みかん寒天ゼリー ライス キャベツとわかめの味噌汁	A定食 豚キムチ温玉冷やしうどん B定食 日本唐揚協会認定　鶏のから揚げ 共通メニュー 冷奴 みたらし白玉 ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁	A定食 和風明太子パスタ B定食 豚肉と小松菜の オイスターソース炒め 共通メニュー コーンフライ 蒟蒻ぶどうゼリー ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 カレーライス（豚） B定食 チキンカツ 共通メニュー 春巻 キャラメルミルクプリン ライス コンソメジュリアン	A定食 鶏肉きんぴら丼 B定食 共通メニュー 緑野菜のシーザーサラダ ヨーグルトブルーベリー ライス キャベツと油揚げの味噌汁	A定食 チャーハンWＩTH肉そぼろ B定食 共通メニュー 海藻とキャベツの中華和え フルーチェ　ミックスオレンジ ライス わかめスープ
	E P F C Salt A定食 1,067 kcal 30.7 g 15.4 g 198.4 g 7.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,076 kcal 25.8 g 35.4 g 165.4 g 2.8 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 827 kcal 28.3 g 20.0 g 134.6 g 6.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,215 kcal 32.5 g 58.6 g 140.1 g 5.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,200 kcal 37.3 g 25.4 g 209.4 g 3.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,074 kcal 36.6 g 27.6 g 171.4 g 2.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,107 kcal 28.4 g 24.7 g 193.0 g 5.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,207 kcal 24.2 g 55.3 g 154.0 g 4.1 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 967 kcal 22.5 g 28.5 g 157.8 g 5.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,053 kcal 25.7 g 29.7 g 171.5 g 4.3 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 894 kcal 29.4 g 21.5 g 147.4 g 3.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 824 kcal 21.7 g 25.3 g 129.0 g 6.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ
夕食	A定食 ハンバーグデミグラスソース＆焼きコロッケ B定食 鶏肉と野菜のうま煮 共通メニュー ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め キャベツとちくわの酢の物 ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 チキンのツナマヨ焼き B定食 豚と野菜のカレー炒め 共通メニュー いんげんと茄子の炒め煮 大根の塩昆布和え ライス じゃが芋と玉葱の味噌汁	A定食 一口餃子の磯辺揚げ B定食 チキンソテー　黒胡椒ソース 共通メニュー ペンネナポリタン ブロッコリーとパプリカのナムル ライス 大根とわかめの味噌汁	A定食 【アメリカ】 バッファローチキン B定食 焼き豆腐のにら玉 共通メニュー レンコンの肉味噌炒め 小松菜のなめ茸おろし ライス キャベツともやしの味噌汁	A定食 ポーク焼肉 ＆デミグラスコロッケ B定食 鶏もも肉の味噌マヨ焼き 共通メニュー 山菜とこんにゃくのきんぴら おくらとワカメの酢の物 ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 月見メンチカツ B定食 共通メニュー ソース焼きそば きゅうりと大根の和風ピクルス ライス もやしとわかめの味噌汁	A定食 グリルチキン　サルサソース B定食 共通メニュー 豚とシメジの炒め煮 ３種の豆とポテトの辛子マヨ和え ライス 大根と油揚げの味噌汁
	E P F C Salt A定食 1,028 kcal 28.5 g 30.6 g 162.4 g 5.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,059 kcal 36.2 g 43.5 g 134.5 g 4.5 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,131 kcal 34.4 g 52.1 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 くるみ B定食 988 kcal 25.3 g 41.6 g 133.3 g 3.6 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,103 kcal 20.2 g 45.5 g 152.8 g 3.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ B定食 923 kcal 40.2 g 28.8 g 129.4 g 3.4 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,195 kcal 40.4 g 47.4 g 152.9 g 3.9 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ B定食 1,043 kcal 28.0 g 45.6 g 132.7 g 3.2 g アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,017 kcal 25.3 g 40.7 g 139.0 g 4.7 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ B定食 993 kcal 36.7 g 39.9 g 126.0 g 5.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,080 kcal 29.1 g 37.3 g 157.5 g 5.0 g アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ	E P F C Salt A定食 1,041 kcal 39.0 g 33.0 g 149.6 g 3.5 g アレルゲン 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　Salt: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。