Weekly Menu

日 曜日	6月22日 （月）	6月23日 （火）	6月24日 （水）	6月25日 （木）	6月26日 （金）	6月27日 （土）	6月28日 （日）
朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 野菜たっぷり卵焼き ハム 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 メンチカツ 小松菜とひじきのお浸し 大根とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー プレーンオムレツ 五目豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー そぼろ肉じゃが ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 野菜の日 豚野菜炒め 肉団子のクリーム煮 コンソメジュリアン 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 温泉玉子 ブロッコリーの青煮 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 トマトスクランブルエッグ ツナキャベツ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt ライスセット 749 kcal 28 g 17 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 576 kcal 28 g 23 g 68 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 760 kcal 22 g 19 g 129 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 587 kcal 22 g 26 g 74 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 722 kcal 22 g 14 g 131 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 549 kcal 21 g 21 g 76 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 714 kcal 22 g 15 g 127 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 541 kcal 21 g 21 g 72 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 844 kcal 25 g 27 g 129 g 4 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 671 kcal 24 g 33 g 74 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 749 kcal 27 g 19 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 576 kcal 26 g 25 g 67 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 756 kcal 21 g 23 g 121 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 583 kcal 21 g 29 g 66 g 3 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 冷やしジャージャー麺 B定食 インド風タンドリーチキン 共通メニュー ゆかりポテト プリン ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 ケチャップオムライス B定食 鶏肉の生姜焼き 共通メニュー 白身魚フライ 蒟蒻ピーチゼリー ライス もやしと人参のスープ	A定食 冷やし肉味噌 茄子うどん B定食 鶏肉の香り揚げ海苔風味あんかけ 共通メニュー オクラとコーンのわさび醤油マリネ フルーチェ　ぶどう ライス もやしとわかめの味噌汁	A定食 ミートソース B定食 ハンバーグと かぼちゃコロッケ 共通メニュー キャベツのゆず和え ヨーグルト　マンゴーソース 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 アジの竜田揚げ　香味ソース 共通メニュー マカロニサラダ グレープフルーツゼリー ライス キャベツと玉葱の味噌汁	A定食 たれかつ丼 B定食 共通メニュー ﾎﾟﾃﾄとｱﾎﾞｶﾄﾞの辛子マヨネーズ和え フルーチェ　イチゴ ライス キャベツと玉葱のスープ	A定食 チャーハンWITH 豚の生姜焼き B定食 共通メニュー もやしときくらげの香味和え パイン寒天ゼリー ライス わかめスープ
	E P F C Salt A定食 1,173 kcal 42.1 g 24.3 g 199.6 g 7.0 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 957 kcal 35.3 g 26.2 g 148.4 g 3.1 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 741 kcal 20.5 g 21.7 g 119.4 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 917 kcal 33.9 g 27.1 g 137.2 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 1,019 kcal 27.0 g 19.6 g 188.1 g 7.0 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 990 kcal 34.8 g 34.1 g 141.0 g 3.0 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 1,009 kcal 27.7 g 13.7 g 199.2 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 1,016 kcal 24.1 g 35.7 g 153.1 g 4.6 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 868 kcal 17.1 g 24.6 g 147.7 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 869 kcal 34.8 g 17.2 g 142.2 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 1,067 kcal 20.1 g 42.9 g 152.5 g 5.3 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 857 kcal 20.7 g 27.0 g 135.2 g 6.1 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 肉団子のデミトマ煮 B定食 ポークソテー　おろしソース 共通メニュー アジフライ ブロッコリーのおかか和え ライス もやしと人参のスープ	A定食 ヤンニョムチキン B定食 ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ 共通メニュー ほうれん草とかぼちゃのソテー レンコーンサラダ ライス コンソメジュリアン	A定食 イベント【カナダ】サーモンのムニエル オニオンソース B定食 牛肉の五目炊き合わせ 共通メニュー ハムポテトサラダフライ ピーマンのマリネ ライス キャベツと油揚げの味噌汁	A定食 豚と卵の塩麹炒め B定食 鶏肉と根菜の甘酢 共通メニュー ポテトの磯辺揚げ 蓮根と人参のピクルス ライス キャベツともやしの味噌汁	A定食 鶏の西京みそ焼き B定食 目玉焼きフライと デミグラスコロッケ 共通メニュー 豆腐とニラのチャンプルー 大根の梅マヨ和え ライス 巻麸とワカメのすまし汁	A定食 油淋鶏 B定食 共通メニュー 青梗菜の煮浸し 白菜と人参のピリ辛和え ライス わかめと油揚げの味噌汁	A定食 メンチカツレツ 粒マスタードソース B定食 共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め煮 緑黄色野菜のおかか和え ライス キャベツと大根の味噌汁
	E P F C Salt A定食 911 kcal 28.6 g 25.2 g 145.2 g 4.0 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 966 kcal 29.8 g 37.8 g 130.3 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	E P F C Salt A定食 950 kcal 33.0 g 29.2 g 142.1 g 6.9 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 968 kcal 23.8 g 38.5 g 133.3 g 4.2 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 991 kcal 40.5 g 30.3 g 142.0 g 4.6 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 970 kcal 29.6 g 33.3 g 143.2 g 5.1 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 1,022 kcal 22.0 g 42.3 g 141.3 g 5.8 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 1,057 kcal 33.8 g 33.9 g 156.6 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 922 kcal 36.4 g 30.6 g 126.9 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 955 kcal 22.4 g 34.7 g 139.9 g 3.8 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 1,034 kcal 36.6 g 38.0 g 137.5 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	E P F C Salt A定食 989 kcal 27.2 g 28.4 g 158.8 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

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。