

★ Weekly Menu



日曜日	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)
朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 肉団子のチリソース コーンポテト 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 チリコンカン 小松菜とえのきのみぞれ和え キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー オクラのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース 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 厚揚げと野菜の生姜煮 白菜とツナのサラダ もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ミートオムレツ スイートエンドウのおかか和え キャベツと大根の味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ベーコン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー チキンカツ もやしとほうれん草のナムル じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳
	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	773 23 18 135 2 kcal g g g g	700 23 15 123 2 kcal g g g g	764 20 23 124 2 kcal g g g g	730 23 18 123 3 kcal g g g g	684 21 12 127 2 kcal g g g g	732 21 20 120 2 kcal g g g g	686 19 14 125 2 kcal g g g g
	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>
	パンセット 600 22 24 80 3 kcal g g g g	パンセット 527 22 21 68 3 kcal g g g g	パンセット 591 19 29 69 3 kcal g g g g	パンセット 557 23 25 68 4 kcal g g g g	パンセット 511 20 18 72 3 kcal g g g g	パンセット 559 21 27 65 3 kcal g g g g	パンセット 513 19 20 70 3 kcal g g g g
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定食 味噌コーンわかめラーメン B定食 チキンと温野菜のサルサソース 共通メニュー にらともやしのチャンプルー ヨーグルト イチゴソース ライス もやしとインゲンの味噌汁	イベント【七塔】七塔そうめん&バターコーンライス A定食 アジフライと豚焼肉のポン酢ソース 共通メニュー さつま揚げと人参のきんぴら 青りんごゼリー ライス コンソメジュリアン	A定食 春巻と肉団子の甘酢あん B定食 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 共通メニュー ワカメと玉葱の中華和え ピーチ寒天ゼリー ライス わかめと玉葱の味噌汁	【15分】 A定食 モッツアレラチーズのトマトソースパスタ B定食 ハムカツ 共通メニュー 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 フルーツ白玉 ライス キャベツと大根の味噌汁	【都城】 おすすめ A定食 チキン南蛮カレー B定食 豚キムチ炒め 共通メニュー ミックスサラダ コーヒーゼリー ライス コンソメジュリアン	A定食 ソース焼きそば B定食 共通メニュー 青菜と高野豆腐の煮物 【スペシャル】 食べごろ気分 ふどう&アロエゼリー ライス 野菜スープ	【井】 A定食 肉味噌温玉丼 B定食 共通メニュー 揚げ焼売 フルーチェ ピーチ ライス 春雨スープ
	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	963 30.3 12.8 184.9 10.8 kcal g g g g	962 27.0 13.3 184.8 8.3 kcal g g g g	805 14.7 39.2 102.2 4.4 kcal g g g g	1,039 29.0 16.5 197.8 4.0 kcal g g g g	1,644 40.0 87.4 177.3 6.7 kcal g g g g	1,092 32.3 29.5 180.0 7.8 kcal g g g g	1,088 35.8 36.7 156.4 5.6 kcal g g g g
	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>
	B定食 894 35.9 26.3 132.1 2.7 kcal g g g g	B定食 908 27.3 26.3 143.4 4.6 kcal g g g g	B定食 943 33.9 23.3 153.4 4.5 kcal g g g g	B定食 947 27.1 18.5 169.2 3.4 kcal g g g g	B定食 912 22.9 33.7 132.5 3.5 kcal g g g g		
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定食 とんかつ B定食 豚の南蛮焼き 共通メニュー にんじんとささみのたらこ炒め キャベツとチャーシューの中華和え ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 鶏もも肉の竜田揚げ B定食 ポークソテー オニオンソース 共通メニュー カレー味ビーフン ハムとひじきの中華サラダ ライス 大根とわかめの味噌汁	A定食 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん B定食 メンチカツ 洋食屋風 共通メニュー トマトビーンズ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	A定食 鶏もも肉のみぞれ煮 B定食 白身魚のフリット レモンおろし醤油 共通メニュー パンネと三色ピーマンのペペロンチーノ きゅうりともやしのゆかり和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	A定食 鶏の黒胡椒炒め B定食 豚焼肉と もやしの油淋ソース 共通メニュー フライドチキン 切干大根の青じそ和え ライス もやしと油揚げの味噌汁	A定食 豚のケチャップ炒め B定食 共通メニュー ブロッコリーのガーリック炒め ベーコンとキャベツのシーザーサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 回鍋肉 B定食 共通メニュー 味噌ポテト 茄子とほうれん草のゆず浸し ライス 玉葱と油揚げの味噌汁
	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt	E P F C Salt
	890 23.8 25.1 144.6 3.2 kcal g g g g	902 34.5 30.0 127.1 3.2 kcal g g g g	888 27.1 22.6 146.8 6.2 kcal g g g g	927 34.2 25.5 136.5 5.6 kcal g g g g	890 34.1 22.8 141.3 4.7 kcal g g g g	835 28.8 26.4 121.7 3.6 kcal g g g g	1,071 28.1 43.3 147.7 6.3 kcal g g g g
	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>
	B定食 934 26.3 36.3 127.4 4.2 kcal g g g g	B定食 919 30.4 25.7 144.6 5.3 kcal g g g g	B定食 1,175 27.7 44.3 170.4 5.9 kcal g g g g	B定食 979 35.2 27.2 151.6 4.9 kcal g g g g	B定食 952 34.7 28.6 141.0 4.4 kcal g g g g		
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 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。