

★ Weekly Menu																																						
日曜日	7月20日 (月)					7月21日 (火)					7月22日 (水)					7月23日 (木)					7月24日 (金)					7月25日 (土)					7月26日 (日)							
 朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー							
	そばろ肉じゃが ハムと野菜のカレー炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳					プレーンオムレツ ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳					豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し マカロニと野菜のスープ 牛乳					鯖の塩焼き ハムと野菜のカレー炒め キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳					野菜たっぷり卵焼き 小松菜とピーマンのお浸し 春雨スープ 牛乳					温泉玉子 かぼちゃとブロッコリーのサラダ キャベツともやしの味噌汁 牛乳					ホウレン草のスクランブルエッグ キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁 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								
	ライスセット 708 20 13 132 3 kcal g g g g					ライスセット 689 20 13 127 3 kcal g g g g					ライスセット 696 21 14 126 3 kcal g g g g					ライスセット 807 27 27 120 3 kcal g g g g					ライスセット 770 27 19 125 2 kcal g g g g					ライスセット 749 25 18 125 3 kcal g g g g					ライスセット 709 19 18 121 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
	パンセット 535 19 19 77 4 kcal g g g g					パンセット 516 20 20 72 4 kcal g g g g					パンセット 523 21 20 71 4 kcal g g g g					パンセット 634 27 33 65 4 kcal g g g g					パンセット 597 26 26 70 4 kcal g g g g					パンセット 576 25 25 70 4 kcal g g g g					パンセット 536 18 25 66 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定食 【海の日】シーフードピラフ &白身フライ B定食					A定食 豚丼 B定食					A定食 冷やしレカ天ぶらうどん B定食					A定食 和風明太子パスタ B定食					A定食 カレーライス B定食					A定食 豚肉の細切り飯 B定食					A定食 牛肉と野菜のすき焼き丼 B定食							
	チキンとキャベツのコンソメ煮 共通メニュー 肉団子の旨煮 たいやき ライス コーンと玉葱のスープ					鶏もも肉のこがし味噌焼き 共通メニュー 玉ねぎとハムのマリネ 蒟蒻ピーチゼリー ライス もやしとインゲンの味噌汁					プルコギポーク 共通メニュー かき揚げの甘辛だれ フルーチェ ぶどう ライス じゃが芋とキャベツの味噌汁					味噌とんかつ 共通メニュー ソーセージとキャベツのフレンチサラダ グレープフルーツゼリー ライス わかめと玉葱のスープ					ポテトコロッケ&チキンカツ 共通メニュー ツナとブロッコリーのマカロニサラダ フルーツヨーグルト ライス 野菜スープ					ポテトの磯辺揚げ 抹茶のパバロア ライス もやしと人参のスープ					揚げ餃子 パイン寒天ゼリー ライス わかめと玉葱の味噌汁							
	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			
	A定食 924 32.2 15.8 168.4 7.1 kcal g g g g					A定食 982 24.0 30.3 154.7 4.8 kcal g g g g					A定食 1,146 28.4 25.4 203.6 5.5 kcal g g g g					A定食 1,061 30.5 21.7 190.9 5.5 kcal g g g g					A定食 968 21.8 30.0 155.5 4.5 kcal g g g g					A定食 972 27.1 26.2 160.2 4.3 kcal g g g g					A定食 986 23.1 31.2 157.4 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定食 960 38.9 25.4 148.0 7.7 kcal g g g g					B定食 902 35.6 23.8 138.1 5.4 kcal g g g g					B定食 953 27.5 27.2 151.8 3.3 kcal g g g g					B定食 972 21.6 27.4 161.7 3.6 kcal g g g g					B定食 1,204 24.7 51.2 164.1 3.8 kcal g g g g																	
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定食 油淋鶏 B定食 ポークビーンズ 共通メニュー パンネアラビアータ ブロッコリーのカレーマヨ和え ライス キャベツとえのきの味噌汁					A定食 BBQチキン B定食 ハンバーグ ジンジャーソース 共通メニュー ウインナーのコーン玉葱ソテー添え もやしときくらげの中華和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁					A定食 【勝ち飯】 鶏むね肉のチーズグリル シャリアピンソースセット					A定食 豚肉とズッキーニの塩炒め B定食 鶏肉の一味唐辛子焼き 共通メニュー 塩コーンポテト おくら納豆 ライス もやしとわかめの味噌汁					A定食 グリルチキン ベーコンオニオンソース B定食 麻婆春雨 共通メニュー 白菜とハムの卵炒め 揚げ茄子のオリーブ和え ライス キャベツと大根の味噌汁					A定食 豚肉と根菜の甘辛きんぴら B定食 共通メニュー ケチャップスパゲッティー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ライス 大根とわかめの味噌汁					A定食 豚肉と野菜の オイスターソース炒め B定食 共通メニュー 竹輪天ぷら 青菜と白菜のぼん酢かけ ライス キャベツともやしの味噌汁							
	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			
	A定食 1,059 37.6 40.0 139.5 6.0 kcal g g g g					A定食 1,213 37.4 60.6 133.6 4.2 kcal g g g g					A定食 1,429 53.6 24.6 252.5 3.4 kcal g g g g					A定食 962 27.3 37.3 131.8 4.6 kcal g g g g					A定食 1,024 37.2 39.4 132.3 4.3 kcal g g g g					A定食 958 28.5 24.0 161.1 3.7 kcal g g g g					A定食 953 27.8 35.4 133.8 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定食 922 35.0 27.2 139.3 4.9 kcal g g g g					B定食 963 29.8 26.9 152.8 5.9 kcal g g g g										B定食 872 37.3 21.4 136.5 5.6 kcal g g g g					B定食 917 24.8 25.0 152.6 6.8 kcal g g g g																	
	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 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。