

日曜日	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)
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
	和風スクランブル めかぶの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	チョリソーソーセージと野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 大根とわかめの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	ツナオムレツ 野菜と春雨の炒め もやしとインゲンの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	チリコンカン 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 大根とわかめの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	ハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ 野菜スープ 牛乳・ヨーグルト	目玉焼き 大根と人参の炒め煮 わかめと玉葱の味噌汁 牛乳・ヨーグルト
	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 738 20 19 124 2 kcal g g g g	ライスセット 742 21 19 124 3 kcal g g g g	ライスセット 722 20 14 129 3 kcal g g g g	ライスセット 704 24 14 123 2 kcal g g g g	ライスセット 709 22 14 125 4 kcal g g g g	ライスセット 679 18 13 124 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> ● ● ● ● ● ● ●
	パンセット 565 20 25 68 3 kcal g g g g	パンセット 569 21 25 69 4 kcal g g g g	パンセット 549 19 21 74 4 kcal g g g g	パンセット 531 23 20 68 3 kcal g g g g	パンセット 536 22 20 70 5 kcal g g g g	パンセット 506 18 19 69 3 kcal g g g g
昼食	A定食 とんこつ醤油らーめん B定食 鶏肉と野菜の黒胡椒あんかけ 共通メニュー ポテトの醤油バター風味 杏仁フルーツ ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 スパイシーポークジンジャー丼 B定食 共通メニュー 五目団子と根菜の煮物 いんげんのおかか和え ライス わかめスープ	A定食 肉ねぎうどん B定食 共通メニュー イカフライ 小松菜のお浸し ライス 蒟蒻オレンジゼリー	A定食 カレーライス（鶏） B定食 共通メニュー 野菜コロッケ 海草サラダ ライス いちごゼリー	A定食 トマトカルボナーラ B定食 豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 共通メニュー パプリカと大根のピクルス ブルーベリーミルクプリン ライス コーンと玉葱のスープ	A定食 ベーコンとコーンのバター醤油チャーハン B定食 共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め煮 枝豆の白和え ライス コンソメジュリアン
	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 1,019 28.1 25.7 172.8 8.8 kcal g g g g	A定食 883 34.4 18.2 147.2 5.7 kcal g g g g	A定食 1,234 45.8 31.0 194.8 6.9 kcal g g g g	A定食 913 19.2 20.1 167.9 3.5 kcal g g g g	A定食 1,207 36.7 38.9 182.2 5.3 kcal g g g g	A定食 942 25.8 32.2 141.4 5.1 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> ● ● ● ● ● ● ●
	B定食 1,120 34.5 40.2 158.0 2.7 kcal g g g g				B定食 997 27.8 34.0 148.0 4.5 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> ● ● ● ● ● ● ●	
夕食	A定食 ハンバーグ サルサソース B定食 フランクフルトと根菜のポトフ 共通メニュー 焼き野菜の味噌マヨソース もやしとほうれん草のナムル ライス キャベツとわかめの味噌汁	A定食 かつ煮 B定食 共通メニュー ラタトゥイユ 小松菜とあさりのなめだけ和え ライス キャベツと油揚げの味噌汁	A定食 ささみマヨかつ B定食 共通メニュー ペンネと三色ピーマンのパペロンチーノ 青梗菜のお浸し ライス わかめと玉葱の味噌汁	A定食 チキン南蛮 B定食 共通メニュー 大根のそぼろあん コーンとブロッコリーのマヨソース ライス じゃがいもと玉葱のスープ	A定食 肉じゃが B定食 白身魚のフリット ジンジャーソース 共通メニュー きのこ挽肉のソテー オクラの梅おかか和え ライス 玉葱と油揚げの味噌汁	A定食 チキンのデミトマ やわらか煮 B定食 共通メニュー チリメンジャコのきんぴら 白菜とツナのポン酢和え ライス 抹茶のパパロア
	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 845 27.2 15.2 153.6 4.0 kcal g g g g	A定食 1,030 36.2 30.6 154.0 6.1 kcal g g g g	A定食 1,166 32.2 50.1 149.1 5.3 kcal g g g g	A定食 1,208 38.3 58.5 135.6 5.3 kcal g g g g	A定食 907 28.3 20.9 156.0 4.8 kcal g g g g	A定食 1,014 35.1 28.3 158.4 3.4 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> ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに <くみ> ● ● ● ● ● ● ●
	B定食 868 26.8 25.3 137.3 5.4 kcal g g g g				B定食 910 36.5 26.3 137.3 3.9 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> ● ● ● ● ● ● ●	