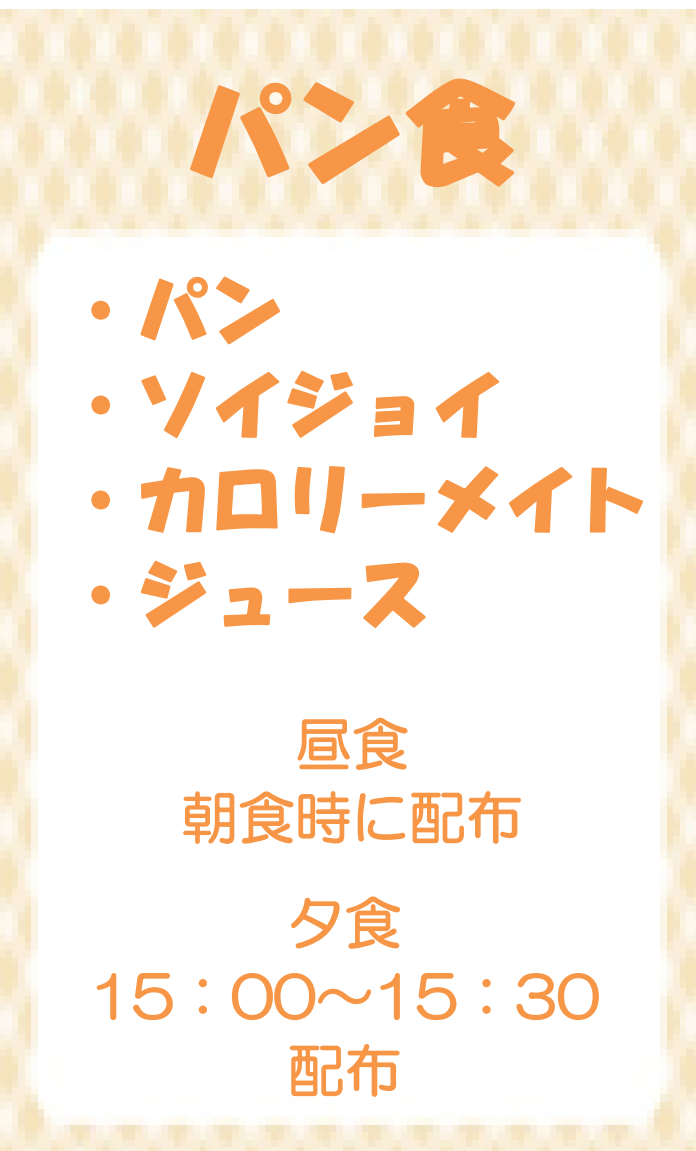


Weekly Menu										      																																		
日曜日	11月2日 (月)					11月3日 (火)					11月4日 (水)					11月5日 (木)					11月6日 (金)					11月7日 (土)					11月8日 (日)													
 朝食	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 共通メニュー					選択メニュー ライス トースト 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																		
	だし巻き玉子 小松菜とコーンの煮浸し もやしとインゲンの味噌汁 牛乳・ヨーグルト					ハンバーグ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え 大根菜と油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト					和風スクランブル 人参とチリメンジャコのきんぴら キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳・ヨーグルト					ウィンナー ポテトの甘辛炒め 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト					だし茶漬け レンコンの肉味噌炒め 牛乳・ヨーグルト					厚揚げの柳川風 青梗菜のゆず醤油 大根と油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト					目玉焼き 白菜と挽肉の炒め煮 もやしと油揚げの味噌汁 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					ライスセット					ライスセット					ライスセット					ライスセット					ライスセット					ライスセット													
	770	24	22	121	3	739	24	16	126	2	764	24	19	126	3	806	25	22	126	2	1,031	32	14	195	6	780	24	17	132	5	701	21	15	122	2									
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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					パンセット					パンセット					パンセット					パンセット					パンセット					パンセット					パンセット					パンセット				
597	23	28	65	4	566	23	22	71	3	591	23	25	71	4	633	25	29	71	3	570	24	13	91	6	607	23	23	77	6	528	21	21	67	3										
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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 梅きつねうどん					A定食 豚キムチ味噌 チーズラーメン					A定食 カレーライス					A定食 肉味噌温玉丼					A定食 クリームミートソース スパゲティ																							
	B定食 ケイジャンチキン					B定食					B定食					B定食					B定食																							
	共通メニュー ポテトサラダ					共通メニュー 揚げ餃子					共通メニュー コーンフライ					共通メニュー ほうれん草と人参のソテー					共通メニュー ジャーマンポテト																							
	プリン					ブロッコリーのオリーブ和え					スパゲティサラダ					蒸し鶏のコールスローサラダ					蒟蒻オレンジゼリー																							
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス																							
	じゃが芋と玉葱の味噌汁					大学芋					ブルーベリーミルクプリン					さつまいもと油揚げの味噌汁					洋野菜のスープ																							
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										
976	21.6	12.5	200.9	8.6	1,456	44.2	49.9	205.4	12.5	1,198	26.7	42.5	181.0	4.5	991	34.9	31.6	144.7	4.6	1,205	25.0	38.8	193.4	6.2																				
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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																																												
1,006	40.2	30.5	145.4	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																																				
●	●	●	●	●																																								
 夕食	A定食 さわらのフリット チリソース					 【勝ち飯】 鶏肉と厚揚げ豆腐の オランダ煮					A定食 ヒレカツ					A定食 照り焼きハンバーグ																												
	B定食 スパイシーポーク ジンジャー										B定食					B定食																												
	共通メニュー										共通メニュー					共通メニュー																												
	いんげんと茄子の炒め煮										春雨ともやしの炒め物					白滝ときのこのピリ辛炒め																												
	カリフラワーのピクルスゆず風味										おくらとえのきのお浸し					香味野菜の青じそ風味																												
	ライス										ライス					ライス																												
わかめと油揚げの味噌汁					キャベツと大根の味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁																																		
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										
1,112	41.3	35.9	157.4	4.1	1,436	40.2	52.6	204.2	4.9	876	29.4	18.3	150.5	5.7	875	28.0	25.0	138.7	4.7																									
kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	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																																												
955	39.0	28.9	138.5	5.4																																								
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																																				
●	●	●	●	●																																								

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。