Weekly Menu

日 曜日	11月9日 （月）	11月10日 （火）	11月11日 （水）	11月12日 （木）	11月13日 （金）	11月14日 （土）	11月15日 （日）
朝食	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 ハムと野菜のカレー炒め マカロニと野菜のスープ 牛乳・ヨーグルト	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 豚野菜炒め 青梗菜とえのきのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー ホウレン草の スクランブルエッグ ひじきと枝豆の煮物 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	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 春雨サラダ キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳・ヨーグルト	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 かぼちゃとカリフラワーのサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳・ヨーグルト	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー アジの照焼き おくら納豆 キャベツともやしの味噌汁 牛乳・ヨーグルト	選択メニュー ライス トースト 共通メニュー 豚と筍の玉子炒め ひじき煮 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳・ヨーグルト
	E P F C Salt ライスセット 687 kcal 19 g 12 g 127 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 514 kcal 18 g 18 g 71 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 727 kcal 24 g 15 g 125 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 554 kcal 23 g 22 g 70 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 785 kcal 22 g 23 g 125 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 612 kcal 21 g 29 g 69 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 730 kcal 21 g 14 g 132 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 557 kcal 20 g 20 g 77 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 864 kcal 23 g 27 g 133 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 691 kcal 23 g 34 g 78 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 760 kcal 32 g 15 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 587 kcal 32 g 22 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 890 kcal 23 g 33 g 128 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 717 kcal 23 g 39 g 73 g 4 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 揚げワンタン塩ラーメン B定食 共通メニュー 肉団子（甘酢だれ） えんどう豆の中華和え ライス 蒟蒻ピーチゼリー	A定食 豚肉の細切り飯 B定食 共通メニュー 小松菜とコーンの煮浸し 玉ねぎとハムのマリネ ライス もやしとインゲンの味噌汁	A定食 カレーライス（鶏） B定食 共通メニュー ハムカツ カラフルサラダ ライス フルーチェ　ぶどう	A定食 あんかけネギ皿うどん B定食 共通メニュー もやしとホウレン草のｶﾚｰﾁｬﾌﾟﾁｪ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ ライス 大根と油揚げの味噌汁	A定食 チョリソーとほうれん草の トマトパスタ B定食 味噌とんかつ 共通メニュー キャベツコーン炒め みたらし白玉 ライス 野菜スープ	A定食 ウインナーのカレーピラフ B定食 共通メニュー メンチカツ 白菜のお浸し ライス 春雨スープ	A定食 プルコギポーク丼 B定食 共通メニュー ポテトの磯辺揚げ ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ライス チンゲン菜とえのきの味噌汁
	E P F C Salt A定食 1,082 kcal 31.1 g 25.2 g 195.2 g 8.6 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 901 kcal 28.9 g 24.6 g 145.1 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 1,059 kcal 27.8 g 29.3 g 174.1 g 4.8 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 1,064 kcal 31.5 g 35.0 g 157.8 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	E P F C Salt A定食 1,135 kcal 30.0 g 24.2 g 204.7 g 6.2 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 1,011 kcal 22.4 g 22.8 g 181.2 g 3.6 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 1,040 kcal 26.0 g 31.0 g 166.3 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 965 kcal 25.5 g 31.4 g 146.3 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
夕食	A定食 豚と根菜の甘辛きんぴら B定食 共通メニュー 塩コーンポテト 揚げ茄子のオリーブ和え ライス ほうれん草と人参の味噌汁	A定食 揚げ鶏のネギ南蛮だれ B定食 共通メニュー 豚と野菜のビーフン 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 たっぷりチーズソースの ハンバーグ B定食 共通メニュー かぼちゃとベーコンの和風煮 蓮根と玉葱のマヨ和え ライス もやしとわかめの味噌汁	A定食 鶏肉の一味唐辛子焼き B定食 共通メニュー 豚と花野菜のガーリック炒め 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ライス じゃが芋とキャベツの味噌汁	A定食 グリルチキン ベーコンオニオンソース B定食 白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味 共通メニュー 白菜とハムの卵炒め 大根の柚子和え ライス キャベツと大根の味噌汁	A定食 チキンとキャベツの コンソメ煮 B定食 共通メニュー ペンネアラビアータ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ライス 洋野菜のスープ	A定食 鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め B定食 共通メニュー 野菜コロッケ スパゲティサラダ ライス さつまいもとわかめの味噌汁
	E P F C Salt A定食 996 kcal 23.2 g 33.7 g 152.3 g 3.3 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 992 kcal 41.5 g 35.6 g 128.1 g 4.8 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 1,027 kcal 39.8 g 24.6 g 163.3 g 5.2 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 1,098 kcal 44.9 g 39.1 g 145.2 g 5.6 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 1,062 kcal 46.1 g 38.5 g 136.1 g 4.4 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 1,160 kcal 39.9 g 52.9 g 137.9 g 4.3 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 950 kcal 39.1 g 27.4 g 141.5 g 8.5 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 1,050 kcal 36.1 g 38.1 g 145.1 g 3.9 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。