# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月16日<br>（月） | 11月17日<br>（火） | 11月18日<br>（水） | 11月19日<br>（木） | 11月20日<br>（金） | 11月21日<br>（土） | 11月22日<br>（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>しらすおろし<br>さつま揚げと人参のきんぴら<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>和風マーボ豆腐<br>にらともやしの辛子醤油<br>もやしと油揚げの味噌汁<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>だし巻き玉子<br>枝豆コーンソテー<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>共通メニュー<br>ミニたぬきうどん<br>ハム野菜炒め<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>豚と野菜のカレー炒め<br>さつま芋サラダ<br>大根と油揚げの味噌汁<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>五目野菜肉団子<br>ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>牛乳・ヨーグルト | 選択メニュー<br>ライス<br>トースト<br>共通メニュー<br>ミックススクランブル<br>カリフラワーのカレーツナサラダ<br>マカロニと野菜のスープ<br>牛乳・ヨーグルト |
| | E P F C Salt<br>ライスセット<br>727 kcal 25 g 13 g 127 g 4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>554 kcal 25 g 20 g 72 g 5 g<br>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<br>ライスセット<br>775 kcal 27 g 20 g 123 g 3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>602 kcal 27 g 27 g 68 g 4 g<br>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<br>ライスセット<br>814 kcal 27 g 23 g 127 g 3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>641 kcal 27 g 29 g 72 g 4 g<br>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<br>ライスセット<br>861 kcal 21 g 14 g 163 g 4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>400 kcal 13 g 13 g 58 g 4 g<br>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<br>ライスセット<br>804 kcal 24 g 20 g 134 g 4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>631 kcal 24 g 26 g 78 g 5 g<br>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<br>ライスセット<br>790 kcal 28 g 18 g 128 g 3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>617 kcal 28 g 24 g 73 g 4 g<br>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<br>ライスセット<br>809 kcal 22 g 24 g 128 g 3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>パンセット<br>636 kcal 22 g 30 g 72 g 4 g<br>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<br>味噌ラーメン<br>B定食<br>日本唐揚協会認定<br>鶏のから揚げ<br>共通メニュー<br>焼売<br>マロンババロア<br>ライス<br>じゃが芋とわかめの味噌汁 | A定食<br>カレーライス<br>B定食<br>共通メニュー<br>竹輪天ぷら<br>オニオンミックスサラダ<br>ライス<br>ベトナムコーヒーゼリー | A定食<br>鶏白湯うどん<br>B定食<br>共通メニュー<br>塩コーンポテト<br>おくらのみぞれ和え<br>ライス<br>カップヨーグルト　いちご | A定食<br>ケチャップオムライス<br>ボロネーゼソース<br>B定食<br>共通メニュー<br>ほうれん草とかぼちゃのソテー<br>緑野菜のシーザーサラダ<br>ライス<br>キャベツと玉葱のスープ | A定食<br>豆乳麻辣湯<br>B定食<br>チキンカツ<br>共通メニュー<br>キャベツのお浸し<br>フルーチェ　ピーチ<br>ライス<br>豆腐ともやしの味噌汁 | A定食<br>チャーハン<br>ＷＩＴＨ肉そぼろ<br>B定食<br>共通メニュー<br>ほうれん草とマカロニのクリーム煮<br>春雨の中華和え<br>ライス<br>コンソメジュリアン | A定食<br>豚しゃぶの<br>和風サラダボール<br>B定食<br>共通メニュー<br>春巻<br>海藻とキャベツの中華和え<br>ライス<br>白菜と油揚げの味噌汁 |
| | E P F C Salt<br>A定食<br>1,104 kcal 37.3 g 22.1 g 196.4 g 11.0 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>B定食<br>1,178 kcal 43.4 g 37.2 g 169.6 g 3.0 g<br>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<br>A定食<br>1,003 kcal 26.4 g 24.7 g 172.5 g 3.8 g<br>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<br>A定食<br>1,139 kcal 39.6 g 23.0 g 195.5 g 9.3 g<br>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<br>A定食<br>973 kcal 29.0 g 40.2 g 127.1 g 6.5 g<br>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<br>A定食<br>1,057 kcal 27.4 g 29.0 g 175.5 g 9.9 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>B定食<br>885 kcal 25.2 g 21.4 g 150.2 g 3.9 g<br>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<br>A定食<br>1,082 kcal 31.1 g 37.2 g 158.0 g 8.3 g<br>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<br>A定食<br>945 kcal 29.6 g 41.0 g 117.5 g 3.6 g<br>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<br>メンチカツ<br>粒マスタードソース<br>B定食<br>鶏むね肉の漬け焼き<br>共通メニュー<br>レンコンの肉味噌炒め<br>おくらとワカメの酢の物<br>ライス<br>大根と人参の味噌汁 | A定食<br>照り焼きハンバーグ<br>B定食<br>共通メニュー<br>ソース焼きそば<br>きゅうりの和風ピクルス<br>ライス<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | A定食<br>ポーク焼肉＆<br>デミグラスコロッケ<br>B定食<br>共通メニュー<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>わかめとキャベツのオリーブ和え<br>ライス<br>大根とわかめの味噌汁 | A定食<br>チキンクリームシチュー<br>B定食<br>共通メニュー<br>豚とシメジの炒め煮<br>キャベツの酢の物<br>ライス<br>三色寒天ゼリー | A定食<br>一口餃子の磯辺揚げ<br>B定食<br>チキンソテー<br>黒胡椒ソース<br>共通メニュー<br>ペンネナポリタン<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | A定食<br>塩麹漬け鶏肉の<br>野菜炒め<br>B定食<br>共通メニュー<br>コンソメポテト<br>小松菜のなめ茸おろし<br>ライス<br>もやしとわかめの味噌汁 | A定食<br>豚とチンゲン菜の<br>塩レモン炒め<br>B定食<br>共通メニュー<br>切り昆布の子和え<br>３種の豆とポテトの辛子マヨ和え<br>ライス<br>わかめと玉葱の味噌汁 |
| | E P F C Salt<br>A定食<br>1,134 kcal 25.6 g 41.9 g 165.8 g 6.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>B定食<br>1,017 kcal 43.0 g 26.7 g 154.1 g 4.2 g<br>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<br>A定食<br>935 kcal 30.8 g 26.7 g 147.2 g 5.1 g<br>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<br>A定食<br>1,072 kcal 27.5 g 46.5 g 139.1 g 4.7 g<br>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<br>A定食<br>1,290 kcal 36.4 g 62.6 g 149.7 g 4.0 g<br>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<br>A定食<br>1,179 kcal 25.8 g 48.7 g 161.8 g 4.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>B定食<br>1,042 kcal 44.2 g 33.6 g 144.1 g 4.0 g<br>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<br>A定食<br>993 kcal 34.5 g 37.4 g 134.8 g 4.8 g<br>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<br>A定食<br>983 kcal 27.1 g 38.8 g 132.7 g 3.5 g<br>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。