

# Weekly Menu



日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)

朝食	ご飯・パン しめじ・水菜の味噌汁 肉団子の旨煮 菜の花のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・白菜のスープ ミートオムレツ ウィンナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 ほっけの塩焼き だし巻き卵 納豆 牛乳	ご飯・パン はんぺん・大根葉の味噌汁 野菜のスクランブルエッグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参のスープ ウィンナー マカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・厚揚げの味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・水菜のスープ 小鉢かぼちゃのコロッケ 人参のナムル 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン えのき・豆苗の味噌汁 高野豆腐の卵とし ベーコン 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E 623 P 22.7 F 16.4 C 99.6 S 3.4	E 507 P 19.5 F 21.7 C 59.3 S 3.6	E 676 P 26.5 F 21.4 C 95.6 S 3.3	E 681 P 25.1 F 22.4 C 96.7 S 3.0	E 707 P 22.6 F 20.7 C 111.3 S 3.0	E 671 P 25.0 F 17.3 C 106.8 S 3.6	E 553 P 16.8 F 22.9 C 70.8 S 3.1	E 641 P 24.6 F 22.8 C 95.5 S 3.6
	ご飯小	E 545 P 21.5 F 16.3 C 81.1 S 3.4	E 455 P 18.0 F 20.6 C 50.2 S 3.4	E 598 P 25.3 F 21.3 C 77.1 S 3.3	E 603 P 23.9 F 22.3 C 78.2 S 3.0	E 617 P 21.2 F 20.5 C 90.0 S 3.0	E 593 P 23.8 F 17.2 C 88.3 S 3.6	E 501 P 15.3 F 21.8 C 61.7 S 2.9	E 563 P 23.4 F 22.7 C 77.0 S 3.6

昼食	A たれかつ丼 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え グレープフルーツゼリー 大根・ごぼうの味噌汁	A ベーコンときのこの和風スパゲティ 野菜サラダ オレンジ ほうれん草・コーンのスープ ご飯・パン	A 豚ロース肉の生姜焼き めかぶの酢の物 フルーチェ イチゴ 小松菜・人参の味噌汁 ご飯	A コロッケとチキンカツ 野菜サラダ パイン缶 玉葱・水菜の味噌汁 ご飯	A きつねうどん 山菜おろし 焼きプリンタルト ご飯	A ケチャップオムライス 大根とツナの青じそサラダ マスカットゼリー ベーコン・キャベツのスープ	A とんこつラーメン 焼売 みかん缶 混ぜご飯	A 鶏肉きんぴら丼 ブロッコリーの和え物 りんご 椎茸・小松菜の味噌汁	
	栄養価 ご飯大	E 933 P 17.7 F 33.0 C 143.5 S 5.4	E 846 P 23.9 F 22.5 C 148.8 S 4.0	E 812 P 25.6 F 17.5 C 138.8 S 4.5	E 881 P 16.7 F 19.2 C 165.5 S 2.3	E 828 P 28.4 F 13.1 C 146.9 S 9.9	E 557 P 16.6 F 19.7 C 82.7 S 6.2	E 868 P 19.9 F 8.0 C 176.5 S 6.5	E 685 P 20.2 F 12.7 C 123.2 S 3.9
		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	kcal g g g g

イベント

夕食	A チキンソテー メキシカンソース	A ポークカレー	A 鶏の唐揚げ	A 豚焼肉ともやしのねぎソース	【こどもの日】ハンバーガープレート	A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ	A 鶏肉の味噌漬け	A かつ皿
	B さばの生姜煮	B	B 豚肉と白菜のクリーム煮	B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き	B	B 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	B アジフライ	B 肉豆腐
	AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 キャベツの中華和え ご飯 もずく・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) ブロッコリーのマスタードマヨ和え ご飯 わかめ・葱の味噌汁	AB共通メニュー おくらのピリ辛和え ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく ご飯 なめこ・三つ葉の味噌汁	AB共通メニュー 春雨ともやしの炒め物 白菜のお浸し ご飯 豆腐・油揚げの味噌汁	AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 おくらとワカメの酢の物 ご飯 大根葉・人参の味噌汁	AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 はんぺん・葱の味噌汁
	栄養価 Aご飯大	E 789 P 20.8 F 27.2 C 121.8 S 2.9	E 946 P 34.3 F 27.3 C 144.6 S 4.3	E 887 P 32.9 F 22.3 C 143.1 S 4.2	E 1,104 P 30.6 F 30.5 C 182.2 S 5.7	E 1,043 P 30.0 F 31.6 C 161.5 S 6.5	E 887 P 37.4 F 22.4 C 138.4 S 6.3	E 830 P 29.4 F 20.9 C 132.8 S 5.4
	Aご飯中	E 787 P 32.9 F 25.2 C 110.3 S 4.2	E 789 P 20.8 F 27.2 C 121.8 S 2.9	E 790 P 31.8 F 27.0 C 107.5 S 4.3	E 731 P 30.4 F 22.0 C 106.0 S 4.2	E 948 P 28.1 F 30.2 C 145.1 S 5.7	E 887 P 27.5 F 31.3 C 124.4 S 6.5	E 731 P 34.9 F 22.1 C 101.3 S 6.3

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 S: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。  
 ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
 ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
 ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

# Weekly Menu



日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ねぎ・もずくの味噌汁 温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン なめこ・チンゲン菜の味噌汁 照焼き肉団子 スパゲティサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・コーンのスープ 和風スクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆腐・三つ葉の味噌汁 白身魚のフライ 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・ポテトのスープ ほうれん草オムレツ 蒸し鶏のコールスロー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 油揚げ・玉葱の味噌汁 一口つくねの照り焼き さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン 小松菜・人参のスープ コーンスクランブル ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 ご飯中	E 511 P 20.4 F 23.9 C 52.9 S 3.4	E 631 P 22.8 F 17.0 C 100.5 S 2.8	E 713 P 22.7 F 21.9 C 108.5 S 3.4	E 632 P 21.7 F 15.6 C 104.0 S 2.2	E 804 P 28.2 F 25.5 C 115.0 S 4.9	E 552 P 28.8 F 21.9 C 60.4 S 5.2	E 690 P 24.9 F 21.5 C 101.6 S 3.2
ご飯小	E 407 P 17.4 F 21.8 C 34.8 S 3.0	E 475 P 20.3 F 16.7 C 63.4 S 2.8	E 557 P 20.2 F 21.6 C 71.4 S 3.4	E 453 P 18.8 F 15.3 C 61.4 S 2.2	E 648 P 25.7 F 25.2 C 77.9 S 4.9	E 448 P 25.8 F 19.8 C 42.3 S 4.8	E 534 P 22.4 F 21.2 C 64.5 S 3.2	E 429 P 17.7 F 22.9 C 38.3 S 2.7
	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	kcal g g g g

昼食	A ナポリタン 野菜サラダ フルーチェ ピーチ もやし・人参のスープ ご飯・パン	A ツナコーンピラフ 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 黒糖ゼリー ハム・水菜のスープ	A チキンカツの和風おろしあん キャベツのゆず和え ぶどうゼリー ごぼう・わかめの味噌汁 ご飯	A 横浜もやしあんかけラーメン 餃子 ヨーグルトとグラノーラ ご飯	全国高専 ご当地メニュー 【群馬】鶏めし もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー 玉葱・しめじの味噌汁	A カレーうどん コロッケ ピーチ寒天ゼリー 混ぜご飯	A 中華丼 キャベツとチャーシューの中華和え フルーツ白玉 中華スープ	A キャベツとベーコンのペペロ ンチーノ 野菜サラダ バナナ コンソメジュリアン ご飯・パン
	栄養価 ご飯大	E 882 P 19.6 F 20.1 C 161.2 S 4.0	E 724 P 18.3 F 14.0 C 137.0 S 4.0	E 798 P 19.2 F 15.0 C 151.1 S 4.0	E 821 P 27.4 F 14.0 C 143.7 S 8.1	E 688 P 30.3 F 8.7 C 118.1 S 5.5	E 886 P 19.4 F 17.5 C 161.6 S 4.6	E 699 P 18.3 F 14.3 C 128.7 S 5.2
	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	kcal g g g g

夕食	A ビーフカレー	A 豚肉の南蛮焼き	A グリルチキン サルサソース	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き	A ささみマヨかつ	A 豚肉の味噌焼き	イベント 5月誕生日会 鶏肉のうま煮	A チキンカレー
	B	B 鶏肉のシーザーサラダ仕立て	B 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ	B さばの香り揚げ梅肉ソース	B 麻婆茄子	B カレイのみぞれ煮	焼きそば	B
AB共通メニュー	AB共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 炒り豆腐 きゅうりの和風ピクルス ご飯 大根・ほうれん草の味噌汁	AB共通メニュー 玉子豆腐 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	AB共通メニュー さつま芋と大根の煮物 野菜サラダ ご飯 人参・もよしの味噌汁	AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 大根とツナのおかか和え ご飯 白菜・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 厚揚げ・えのきの味噌汁	フライドポテト 野菜サラダ 五目ご飯 春野菜の具沢山味噌汁 ブチシュー	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳
栄養価 Aご飯大	E 902 P 24.6 F 39.5 C 117.2 S 3.5	E 841 P 28.0 F 22.9 C 134.3 S 4.5	E 1,050 P 43.4 F 29.8 C 154.8 S 6.7	E 787 P 26.1 F 17.3 C 137.0 S 5.8	E 1,030 P 27.7 F 36.4 C 151.8 S 4.9	E 759 P 17.5 F 19.6 C 133.3 S 4.0	E 969 P 25.8 F 32.9 C 146.8 S 4.8	E 953 P 27.5 F 28.8 C 152.9 S 3.4
Aご飯中	E 902 P 24.6 F 39.5 C 117.2 S 3.5	E 685 P 25.5 F 22.6 C 97.2 S 4.5	E 894 P 40.9 F 29.5 C 117.7 S 6.7	E 631 P 23.6 F 17.0 C 99.9 S 5.8	E 874 P 25.2 F 36.1 C 114.7 S 4.9	E 603 P 15.0 F 19.3 C 96.2 S 4.0	E 813 P 23.3 F 32.6 C 109.7 S 4.8	E 953 P 27.5 F 28.8 C 152.9 S 3.4
Bご飯大	E 314 P 14.0 F 22.3 C 14.6 S 1.1	E 800 P 32.4 F 19.8 C 124.1 S 3.7	E 867 P 32.0 F 19.4 C 144.3 S 6.1	E 908 P 25.0 F 28.4 C 136.7 S 6.7	E 831 P 20.6 F 20.3 C 146.4 S 6.8	E 815 P 33.0 F 19.3 C 133.4 S 4.9	E 1,130 P 27.2 F 20.2 C 221.9 S 8.4	E 208 P 10.6 F 11.5 C 16.2 S 0.7
Bご飯中	E 314 P 14.0 F 22.3 C 14.6 S 1.1	E 644 P 29.9 F 19.5 C 87.0 S 3.7	E 711 P 29.5 F 19.1 C 107.2 S 6.1	E 752 P 22.5 F 28.1 C 99.6 S 6.7	E 675 P 18.1 F 20.0 C 109.3 S 6.8	E 659 P 30.5 F 19.0 C 96.3 S 4.9	E 974 P 24.7 F 19.9 C 184.8 S 8.4	E 208 P 10.6 F 11.5 C 16.2 S 0.7
	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	kcal g g g g

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 S: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。  
 ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
 ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
 ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

日	5月17日 (土)	5月18日 (日)	5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)	
朝食	ご飯・パン しいたけ・わかめの味噌汁  肉野菜炒め さつま芋サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン はんぺん・葱の味噌汁  目玉焼き 根菜の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ  ミートオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁  白身魚フライ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ  温泉玉子 ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁  鶏肉団子の甘酢あん ごぼうの中華サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ねぎ・はんぺんのスープ  ほうれん草スクランブル ハム 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン わかめ・えのきの味噌汁  高野豆腐の卵とし ひじきの煮付け 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E P F C S 641 22.4 16.9 103.6 3.9	E P F C S 673 25.7 21.3 97.0 2.9	E P F C S 617 18.3 13.8 110.4 2.8	E P F C S 648 23.3 18.8 99.5 2.9	E P F C S 480 20.8 20.5 55.4 3.5	E P F C S 732 22.9 23.7 109.0 4.0	E P F C S 477 21.5 20.4 51.0 3.1	E P F C S 623 23.5 16.1 99.4 3.8
	ご飯小	E P F C S 485 19.9 16.6 66.5 3.9	E P F C S 517 23.2 21.0 59.9 2.9	E P F C S 438 15.4 13.5 67.8 2.8	E P F C S 492 20.8 18.5 62.4 2.9	E P F C S 376 17.8 18.4 37.3 3.1	E P F C S 576 20.4 23.4 71.9 4.0	E P F C S 373 18.5 18.3 32.9 2.7	E P F C S 467 21.0 15.8 62.3 3.8
		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	kcal g g g g
昼食	A 親子丼  小松菜のお浸し 愛玉子  キャベツと人参の味噌汁	A きんぴら焼肉  白菜と玉葱の和風和え りんごゼリー  なめこと葱の味噌汁 ご飯	A 塩ワントン麺  春巻 蒟蒻オレンジゼリー  ご飯	A 和風おろしハンバーグ丼  きゅうりともやしのピリ辛和え ヨーグルト  ごぼう・小松菜の味噌汁	A 肉うどん  串カツ 大福  混ぜご飯	A とんかつ おろしポン酢丼  春野菜のレモンマリネ いちごゼリー  椎茸・ほうれん草の味噌汁	A ミートソーススパゲティ  野菜サラダ フルーチェ ミックスベリー  コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A ウインナーのカレーピラフ  そら豆とポテトのマヨ和え 青りんごゼリー  キャベツと人参のスープ	
	栄養価 ご飯大	E P F C S 724 27.8 18.1 113.7 5.2	E P F C S 862 21.5 14.0 167.8 3.6	E P F C S 792 24.0 8.6 152.7 8.6	E P F C S 680 22.9 12.5 123.0 4.1	E P F C S 949 25.8 19.8 166.2 5.5	E P F C S 899 20.3 19.1 166.1 5.2	E P F C S 884 20.1 16.4 168.5 4.3	E P F C S 740 15.6 17.0 136.8 4.8
		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	kcal g g g g
夕食	A 豚しゃぶと野菜のおろしぼん 酢  肉団子のデミトマ煮  AB共通メニュー ブロッコリーのガーリック炒め 大根サラダ ご飯 白菜ともやしの味噌汁	A 揚げ鶏の香味ソース  水餃子の五目あん  AB共通メニュー もやしときくらげの香味和え ご飯 けんちん汁	A 豚肉の甘辛炒め  さばのキムチマヨ焼き  AB共通メニュー そぼろ肉じゃが キャベツのお浸し ご飯 豆腐とわかめの味噌汁	  カラフル回鍋肉セット  ご飯	A 鶏の唐揚げオーロラソース  鶏すき煮  AB共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮 青梗菜と油揚げの辛子和え ご飯 大根とわかめの味噌汁	A チキンソテー ガーリック醤油風味  ピーマン肉詰めフライとコ ロッケ  AB共通メニュー あんかけ豆腐 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 高野豆腐・ねぎの味噌汁	A ハヤシライス  フライドチキン 野菜サラダ  福神漬け 牛乳	A チキンソテー 和風きのこ ソース  牛肉のオイスターソース炒め  AB共通メニュー キャベツとハムのコンソメソテー 白菜とツナのポン酢和え ご飯 大根と油揚げの味噌汁	
	栄養価 Aご飯大	E P F C S 711 22.9 14.0 128.9 4.0	E P F C S 889 30.4 25.3 137.2 6.2	E P F C S 895 24.7 26.3 141.8 4.9	E P F C S 1,000 39.7 34.0 137.6 4.2	E P F C S 971 33.6 25.6 153.9 5.2	E P F C S 1,406 40.5 31.7 249.4 3.7	E P F C S 937 24.2 28.1 152.6 5.1	E P F C S 893 37.3 26.9 129.9 4.2
	栄養価 Aご飯中	E P F C S 555 20.4 13.7 91.8 4.0	E P F C S 733 27.9 25.0 100.1 6.2	E P F C S 739 22.2 26.0 104.7 4.9	E P F C S 844 37.2 33.7 100.5 4.2	E P F C S 815 31.1 25.3 116.8 5.2	E P F C S 1,250 38.0 31.4 212.3 3.7	E P F C S 937 24.2 28.1 152.6 5.1	E P F C S 737 34.8 26.6 92.8 4.2
	栄養価 Aご飯大	E P F C S 865 21.6 21.5 150.5 4.3	E P F C S 801 18.2 15.3 152.8 5.5	E P F C S 1,162 27.7 58.7 130.0 4.3	E P F C S 951 20.9 29.9 155.4 3.4	E P F C S 1,086 28.4 17.5 216.2 8.5	E P F C S 468 7.5 0.9 111.3	E P F C S 469 23.5 25.0 38.7 3.6	E P F C S 838 21.0 25.4 136.4 4.6
栄養価 Aご飯中	E P F C S 709 19.1 21.2 113.4 4.3	E P F C S 645 15.7 15.0 115.7 5.5	E P F C S 1,006 25.2 58.4 92.9 4.3	E P F C S 795 18.4 29.6 118.3 3.4	E P F C S 930 25.9 17.2 179.1 8.5	E P F C S 312 5.0 0.6 74.2	E P F C S 469 23.5 25.0 38.7 3.6	E P F C S 682 18.5 25.1 99.3 4.6	
	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	kcal g g g g	

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
 ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
 ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

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 S: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。

日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)

朝食	ご飯・パン 麩・みつばの味噌汁 ピーマン肉詰めフライ 里芋の彩りあんかけ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ 野菜のスクランブルエッグ ベーコン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ チキンナゲット ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁 ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 目玉焼き いんげん柚子しょうゆ 納豆 牛乳	
	栄養価 ご飯中	E P F C S 651 20.2 17.7 106.2 2.9	E P F C S 713 22.7 25.8 109.9 4.5	E P F C S 718 26.0 26.5 94.4 3.6	E P F C S 589 32.2 24.2 61.3 6.4	E P F C S 607 21.3 15.9 98.1 4.1	E P F C S 518 21.4 23.7 55.2 4.2	E P F C S 632 22.7 17.8 97.4 4.0
	ご飯小	E P F C S 495 17.7 17.4 69.1 2.9	E P F C S 534 19.8 25.5 67.3 4.5	E P F C S 562 23.5 26.2 57.3 3.6	E P F C S 485 29.2 22.1 43.2 6.0	E P F C S 451 18.8 15.6 61.0 4.1	E P F C S 414 18.4 21.6 37.1 3.8	E P F C S 476 20.2 17.5 60.3 4.0

昼食	A チキンクリームシチュー 野菜サラダ 黄桃 パン・ごはん	A とんこつ醤油ラーメン 餃子 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	A 豚丼 レンコンサラダ プリン しめじ・ネギの味噌汁	A 鶏南蛮うどん ポテトの青のり風味 フルーツヨーグルト 混ぜご飯	A ガパオ風丼 メンチカツ パイン寒天ゼリー なめこと大根葉の味噌汁	A ツナと水菜の和風スパゲッティ 野菜サラダ オレンジ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A チャーハン ポテトとアボカドの辛子マヨ和え グレープフルーツゼリー わかめスープ	
	栄養価 ご飯大	E P F C S 913 26.3 19.3 163.6 3.8	E P F C S 857 26.0 11.8 158.9 7.8	E P F C S 701 17.5 17.4 121.7 2.8	E P F C S 805 25.3 15.1 140.6 5.2	E P F C S 837 22.9 27.8 127.6 3.3	E P F C S 705 19.7 17.1 122.1 7.7	E P F C S 730 17.1 23.3 116.6 5.4
		kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g

夕食	A ハンバーグデミグラスソース	A ポークソテーBBQソース	A 鶏肉の治部煮	A メンチカツ粒マスタードソース	A 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国)	A ポークカレー	A ヒレカツ	
	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	B チキンストロガノフ	B 豚肉と卵の塩麴炒め	B カレイのグリルジンジャーソース	B 豚肉ときのこのボン酢炒め	B 青椒肉絲	B	
	AB共通メニュー ほうれん草のお浸し ご飯 豚汁	AB共通メニュー きんぴらごぼう キャベツとオクラの塩昆布和え ご飯 小松菜ともやしの味噌汁	AB共通メニュー ビーフン炒め ワカメと玉葱の中華和え ご飯 豆腐とほうれん草の味噌汁	AB共通メニュー 根菜の煮物 茄子のゆず醤油 ご飯 えのきとチンゲン菜の味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 にらともやしの辛子醤油 ご飯 大根とわかめの味噌汁	AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 キャベツともずくの味噌汁	AB共通メニュー
	栄養価 Aご飯大	E P F C S 984 26.9 25.2 170.9 5.3	E P F C S 981 29.1 24.0 161.0 4.9	E P F C S 999 40.1 26.1 157.6 5.7	E P F C S 1,084 22.8 39.6 163.9 6.4	E P F C S 879 33.7 24.2 135.1 4.9	E P F C S 1,629 40.7 76.4 200.5 6.9	E P F C S 1,020 30.6 43.1 131.6 3.7
	Aご飯中	E P F C S 828 24.4 24.9 133.8 5.3	E P F C S 825 26.6 23.7 123.9 4.9	E P F C S 843 37.6 25.8 120.5 5.7	E P F C S 928 20.3 39.3 126.8 6.4	E P F C S 723 31.2 23.9 98.0 4.9	E P F C S 1,629 40.7 76.4 200.5 6.9	E P F C S 864 28.1 42.8 94.5 3.7

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 S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
 ・昼食のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
 ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。