Weekly Menu

日 曜日	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月6日 (土)	9月7日 (日)	9月8日 (月)
朝食	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ きのこのスクランブルエッグ ハム 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 キャベツと筍の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン しいたけ・水菜のスープ ウインナー 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 人参・チンゲン菜の味噌汁 和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱のスープ プレーンオムレツ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 肉野菜炒め 小松菜のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 目玉焼き さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ オニオンスクランブルエッグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	692 19.9 18.5 114.9 2.3	622 22.9 17.7 96.1 3.1	528 21.4 26.4 51.9 3.5	629 23.8 17.9 95.2 3.0	459 17.8 17.6 58.1 3.6	643 21.9 19.2 99.5 3.8	650 25.2 18.9 97.1 2.8	648 19.5 23.0 103.0 2.6
ご飯小	602 18.5 18.3 93.6 2.3 kcal g g g g	544 21.7 17.6 77.6 3.1 kcal g g g g	476 19.9 25.3 42.8 3.3 kcal g g g g	551 22.6 17.8 76.7 3.0 kcal g g g g	407 16.3 16.5 49.0 3.4 kcal g g g g	565 20.7 19.1 81.0 3.8 kcal g g g g	572 24.0 18.8 78.6 2.8 kcal g g g g	558 18.1 22.8 81.7 2.6 kcal g g g g
昼食	A たぬきうどん ほうれん草のなめたけ和え フルーツ寒天 混ぜご飯	A 豚の生姜焼き丼 もやしのナムル ヨーグルトとグラノーラ しめじ・三つ葉の味噌汁	A 冷やし中華 餃子 パイン缶 ご飯	A ロコモコハンバーグ丼 大根の梅和え 青りんごゼリー なめこ・三つ葉の味噌汁	A ベーコントマトソースパスタ 野菜サラダ バナナ コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A じゃこ炒飯 串カツ 愛玉子 わかめスープ	A 中華丼 キャベツの中華和え 白桃缶 玉葱と三つ葉の味噌汁	A 味噌ラーメン 春巻 グレープフルーツゼリー ご飯
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	710 15.9 6.8 145.0 4.8 kcal g g g g	663 20.0 14.2 118.4 3.6 kcal g g g g	921 23.5 15.5 169.7 6.1 kcal g g g g	699 22.7 14.4 121.7 3.4 kcal g g g g	782 22.5 9.1 157.4 4.1 kcal g g g g	594 12.8 12.8 110.7 4.5 kcal g g g g	1,144 26.8 15.0 233.7 5.4 kcal g g g g	809 26.2 10.1 151.4 7.4 kcal g g g g
夕食	A 夏野菜と食べるハンバーグトマトソース B 豚と筍の玉子炒め AB共通メニュー そぼろ肉じゃが 大根とツナのおかか和え ご飯 麩・白菜の味噌汁	A 豚しゃぶと野菜のおろしぽん酢 B 肉団子のデミトマトソース煮 AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 青梗菜の中華和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁	A 揚げ鶏の香味ソース B シューマイのピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー 切干大根 野菜サラダ ご飯 豆腐・大根葉の味噌汁	イベント がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 【勝ち飯】豚肉のトマト生姜焼きセット	A チキンカレー B 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	A 鶏の唐揚げ B 餃子の五目あんかけ AB共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 玉葱・人参の味噌汁	A 豚の粗挽きペッパー焼き B さばの香味揚げ AB共通メニュー いんげんの和風マスタード和え ご飯 けんちん汁	A とんかつ　おろしぽん酢 B 豚肉の味噌バター炒めちゃんちゃん焼き風 AB共通メニュー さつま芋と大根の煮物 きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 キャベツ・わかめの味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	846 27.4 21.1 141.5 4.3	1,425 40.0 27.8 260.8 2.3	910 34.2 26.1 137.1 5.7	769 25.7 15.3 137.5 5.1	898 25.2 37.2 121.5 4.7	973 28.7 38.3 133.2 3.2	778 25.7 19.8 130.1 3.6	871 20.6 19.7 157.8 6.8
Aご飯中	690 24.9 20.8 104.4 4.3	1,269 37.5 27.5 223.7 2.3	754 31.7 25.8 100.0 5.7	613 23.2 15.0 100.4 5.1	896 25.1 37.2 120.9 4.5	817 26.2 38.0 96.1 3.2	622 23.2 19.5 93.0 3.6	715 18.1 19.4 120.7 6.8
Bご飯大	921 28.5 26.8 142.5 3.6	468 7.5 0.9 111.3	826 24.1 15.2 151.8 5.9	818 27.1 20.6 137.2 4.3	315 12.3 21.7 18.5 2.1	967 36.5 31.1 139.9 5.5	927 28.4 27.6 142.1 3.9	728 23.9 13.1 133.8 4.9
Bご飯中	765 26.0 26.5 105.4 3.6	312 5.0 0.6 74.2	670 21.6 14.9 114.7 5.9	662 24.6 20.3 100.1 4.3	313 12.2 21.7 17.9 1.9	811 34.0 30.8 102.8 5.5	771 25.9 27.3 105.0 3.9	572 21.4 12.8 96.7 4.9
	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

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 曜日	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)	9月14日 (日)	9月15日 (月)	9月16日 (火)
朝食	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん ごぼうのポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・玉葱のスープ ミートオムレツ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ちくわ・チンゲン菜の味噌汁 コロッケ ひじきの煮付け 納豆 牛乳	ご飯・パン 小松菜・人参のスープ 温泉玉子 ポテトのガーリック醤油炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 ほっけの塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめと葱の味噌汁 高野豆腐の卵とじ ベーコン 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 蒸し鶏のコールスロー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 ハムヤサイ炒め お豆のサラダ 納豆 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	727 22.8 23.7 108.0 3.5	484 19.5 18.2 61.3 3.4	690 21.2 19.5 111.9 3.4	483 20.7 20.7 54.7 3.6	619 23.3 16.2 97.5 3.0	651 20.2 17.7 106.2 2.9	672 23.2 19.1 104.7 2.6	686 24.6 19.8 105.5 3.2
ご飯小	571 20.3 23.4 70.9 3.5 kcal g g g g	380 16.5 16.1 43.2 3.0 kcal g g g g	534 18.7 19.2 74.8 3.4 kcal g g g g	379 17.7 18.6 36.6 3.2 kcal g g g g	463 20.8 15.9 60.4 3.0 kcal g g g g	495 17.7 17.4 69.1 2.9 kcal g g g g	493 20.3 18.8 62.1 2.6 kcal g g g g	530 22.1 19.5 68.4 3.2 kcal g g g g
昼食	A チキンソースカツ丼 パプリカと大根のピクルス いちごゼリー しめじ・三つ葉の味噌汁	A 肉うどん めかぶオクラ 杏仁フルーツ 混ぜご飯	A 和風おろしハンバーグ丼 野菜サラダ 蒟蒻オレンジゼリー なめこと大根葉の味噌汁	A ツナと水菜の和風パスタ 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 メンチカツ&コーンフライ 切干大根のコールスローサラダ 黄桃缶 わかめスープ	A 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ りんごゼリー 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	A きつねうどん なめたけおろし 蒟蒻ピーチゼリー ご飯	A 鶏きんぴら丼 ブロッコリーとお豆のサラダ フルーツヨーグルト 豆腐・葱の味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	705 22.7 23.0 97.9 7.0 kcal g g g g	1,017 24.7 21.3 186.7 3.6 kcal g g g g	687 20.4 12.0 128.1 4.2 kcal g g g g	926 28.3 21.0 160.4 5.2 kcal g g g g	501 12.1 28.9 49.0 3.2 kcal g g g g	888 20.2 18.7 164.5 4.7 kcal g g g g	914 23.6 19.8 157.9 3.7 kcal g g g g	636 17.1 12.4 117.0 2.9 kcal g g g g
夕食	9月誕生日会 鶏のやわらか煮 焼きそば フライドポテト 野菜サラダ 栗ご飯 きのこ汁 プチシュー	A メンチカツ粒マスタードソース B 豚肉のオイスターソース炒め AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 ほうれん草のおかか和え ご飯 油揚げ・玉葱の味噌汁	A チキンソテー和風きのこソース B あじフライ AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁	A ハヤシライス B AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 豚肉の甘辛炒め B 鯖のキムチマヨ焼き AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 白菜とツナのポン酢和え ご飯 白菜・人参の味噌汁	A 豚肉とブロッコリーのねぎソース B チキンのデミトマ煮 AB共通メニュー 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁	A ポークソテーBBQソース B アジの竜田揚げ香味ソース AB共通メニュー 大根の炒め煮 オクラの塩昆布和え ご飯 もやし・人参の味噌汁	A 鶏肉のヤンニンソースかけ 高専メニュー 芋煮 AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 ワカメと玉葱の中華和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	1,130 18.7 46.3 166.0 5.4	960 38.1 27.4 145.1 5.2	808 26.2 19.8 137.2 5.7	1,017 24.8 35.1 156.1 4.8	895 32.8 23.6 140.7 6.0	996 24.4 25.9 171.5 4.9	908 20.0 16.6 174.6 5.5	928 29.7 23.3 152.4 6.3
Aご飯中	974 16.2 46.0 128.9 5.4	804 35.6 27.1 108.0 5.2	652 23.7 19.5 100.1 5.7	1,015 24.7 35.1 155.5 4.6	739 30.3 23.3 103.6 6.0	840 21.9 25.6 134.4 4.9	752 17.5 16.3 137.5 5.5	772 27.2 23.0 115.3 6.3
Bご飯大	814 34.1 12.3 142.9 5.6	899 20.5 30.6 140.6 3.9	897 29.7 24.5 145.2 4.7	293 10.8 17.9 22.8 1.2	1,048 27.6 47.9 125.3 4.0	778 23.7 17.3 137.4 3.9	931 27.5 23.0 153.2 4.1	921 32.9 25.3 144.8 3.6
Bご飯中	658 31.6 12.0 105.8 5.6	743 18.0 30.3 103.5 3.9	741 27.2 24.2 108.1 4.7	291 10.7 17.9 22.2 1.0	892 25.1 47.6 88.2 4.0	622 21.2 17.0 100.3 3.9	775 25.0 22.7 116.1 4.1	765 30.4 25.0 107.7 3.6
	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

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 曜日	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)
朝食	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・チンゲン菜の味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーの青煮 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱のスープ 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 サバカレーかつ 五目豆 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめと葱の味噌汁 目玉焼き ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ トマト入りスクランブルエッグ 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・人参味噌汁 厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・水菜のスープ ウインナー いんげんとコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	546 21.4 25.8 57.7 3.4	612 23.2 14.9 99.6 3.1	429 16.8 15.5 56.1 3.2	639 20.2 19.3 99.4 3.2	647 24.3 18.9 97.2 2.9	632 18.9 17.9 104.5 2.1	679 27.1 22.2 96.3 3.2	569 21.6 25.5 63.5 3.9
ご飯小	442 18.4 23.7 39.6 3.0 kcal g g g g	456 20.7 14.6 62.5 3.1 kcal g g g g	325 13.8 13.4 38.0 2.8 kcal g g g g	483 17.7 19.0 62.3 3.2 kcal g g g g	491 21.8 18.6 60.1 2.9 kcal g g g g	453 16.0 17.6 61.9 2.1 kcal g g g g	523 24.6 21.9 59.2 3.2 kcal g g g g	465 18.6 23.4 45.4 3.5 kcal g g g g
昼食	A とんこつ醤油らーめん 焼売 プリン 混ぜご飯	A ガパオ風ライス ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え グレープフルーツゼリー なめこと大根葉の味噌汁	A ミートソース 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 いかカツ 野菜サラダ わかめスープ	A クリームシチュー ささみフライ 野菜サラダ ご飯	A 焙煎のりのうどん コロッケ みかん缶 ご飯	A 鶏の竜田揚げ丼 人参のナムル 青りんごゼリー 麩・三つ葉の味噌汁	A 塩ラーメン 揚げ餃子 フルーチェ いちご 混ぜご飯
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	871 27.5 19.6 144.5 7.7 kcal g g g g	748 21.3 21.1 123.0 3.5 kcal g g g g	824 20.6 13.8 158.2 4.7 kcal g g g g	715 16.1 23.3 110.5 5.4 kcal g g g g	754 22.2 10.0 144.7 5.8 kcal g g g g	810 23.4 13.4 147.9 3.8 kcal g g g g	425 23.8 23.4 29.1 2.9 kcal g g g g	818 25.1 14.5 145.5 7.8 kcal g g g g
夕食	A 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風	A チキンと温野菜のサルサソース	A ポークカレー	A 豚肉甘辛炒め	A ヒレカツ	A 鶏の照り焼き	A チキンソテーガーリック醤油	A 豚肉の味噌漬け焼き
	B 白身魚のパン粉焼きチーズ風味	B 豚肉ときのこのぽん酢炒め	B	B ピーマン肉詰めフライとコロッケ	B 豚と玉子の塩こうじ炒め	B さばの味噌煮	B 揚げ餃子の野菜甘酢あん	B 豚野菜巻きフライ＆玉子サラダフライ
	AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ レンコーンサラダ ご飯 油揚げ・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え ご飯 もやし・人参の味噌汁	AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 大根の中華和え ご飯 わかめ・豆腐の味噌汁	AB共通メニュー 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー れんこんときのこの炒め煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 キャベツ・人参の味噌汁	AB共通メニュー ひじき煮 キャベツのお浸し ご飯 なめこ・葱の味噌汁	AB共通メニュー 根菜の煮物 きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	811 18.6 21.2 140.6 4.1	998 38.7 31.0 145.0 3.4	796 20.8 26.0 126.1 5.4	967 23.6 34.7 146.8 6.3	995 21.8 34.0 156.3 5.1	902 30.7 24.3 144.5 4.1	999 27.9 39.9 137.0 4.8	843 26.9 21.6 136.0 4.8
Aご飯中	655 16.1 20.9 103.5 4.1	842 36.2 30.7 107.9 3.4	794 20.7 26.0 125.5 5.2	811 21.1 34.4 109.7 6.3	839 19.3 33.7 119.2 5.1	746 28.2 24.0 107.4 4.1	843 25.4 39.6 99.9 4.8	687 24.4 21.3 98.9 4.8
Aご飯大	942 32.9 28.9 141.6 4.2	693 24.5 10.5 130.2 2.7	376 19.7 21.2 29.0 3.1	906 19.0 25.8 155.9 3.5	923 27.8 22.8 151.7 4.0	821 17.4 22.5 142.2 6.1	891 36.3 24.0 136.5 4.0	927 26.3 25.4 149.4 4.4
Aご飯中	786 30.4 28.6 104.5 4.2	537 22.0 10.2 93.1 2.7	374 19.6 21.2 28.4 2.9	750 16.5 25.5 118.8 3.5	767 25.3 22.5 114.6 4.0	665 14.9 22.2 105.1 6.1	735 33.8 23.7 99.4 4.0	771 23.8 25.1 112.3 4.4
	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 曜日	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28日 (日)	9月29日 (月)	9月30日 (火)		
朝食	ご飯・パン 白菜・チンゲン菜の味噌汁 肉団子の旨煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱のスープ ミートオムレツ 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁 油揚と大根の煮付け ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン わかめと葱の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ さつま芋サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン コーン・玉葱のスープ きのこのスクランブルエッグ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 ハム野菜炒め さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳		
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯中	648 24.7 21.2 92.8 3.5	530 19.7 23.1 61.7 3.0	637 25.0 18.0 96.7 3.3	644 24.2 17.7 100.2 3.1	707 19.2 19.8 115.9 2.2	680 22.5 16.7 113.4 3.3		
ご飯小	492 22.2 20.9 55.7 3.5 kcal g g g g	426 16.7 21.0 43.6 2.6 kcal g g g g	481 22.5 17.7 59.6 3.3 kcal g g g g	488 21.7 17.4 63.1 3.1 kcal g g g g	528 16.3 19.5 73.3 2.2 kcal g g g g	524 20.0 16.4 76.3 3.3 kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
昼食	A のり弁風丼 ブロッコリーの和え物 青りんごゼリー なめこと大根葉の味噌汁	A チキンのペペロンチーノ 野菜サラダ みかん寒天ゼリー コーン・小松菜のスープ ご飯・パン	A 親子丼 小松菜のお浸し 黒糖ゼリー わかめスープ	A 目玉焼きフライとコロッケ 野菜サラダ ぶどうゼリー 玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	A カレーうどん 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 ヨーグルトとグラノーラ ご飯	A そぼろ丼 切干大根のコールスローサラダ フルーツ寒天 なめこ・三つ葉の味噌汁	A	A
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
ご飯大	446 17.5 27.0 34.0 4.9 kcal g g g g	1,006 27.3 21.6 178.9 5.7 kcal g g g g	858 28.7 18.4 147.4 4.8 kcal g g g g	929 20.2 27.6 152.9 3.4 kcal g g g g	796 21.6 12.7 149.4 6.9 kcal g g g g	804 27.3 20.6 128.5 4.8 kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g
夕食	A 鶏肉のパン粉焼き　カレー風味	A キーマカレー カレー	A 鶏肉と根菜の甘酢	A 豚生姜焼き	A 豚の南蛮焼き	A グリルチキン　ベーコンオニオンソース	A	A
	B たらざんぎ	B	B 麻婆茄子	B 白身魚の野菜あんかけ	B 白身魚の唐揚げ　ぽん酢仕立て	B 揚げ餃子の南蛮ソース	B	B
	AB共通メニュー ビーフン炒め キャベツのお浸し ご飯 玉葱・しいたけの味噌汁	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 大根のマヨ和え ご飯 厚揚げ・葱の味噌汁	AB共通メニュー もやしのゆかり和え ご飯 チゲ風汁	AB共通メニュー ツナじゃが 茄子の生姜醤油 ご飯 しめじ・葱の味噌汁	AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 3種の豆のシーザーサラダ ご飯 豆腐・長葱の味噌汁	AB共通メニュー	AB共通メニュー
栄養価	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
Aご飯大	1,045 37.4 32.4 153.7 3.4	883 30.0 34.6 117.1 3.4	1,059 29.3 30.3 169.8 4.9	758 18.3 15.0 142.0 3.3	849 25.6 26.3 132.3 4.7	851 31.2 26.6 129.9 4.0		
Aご飯中	889 34.9 32.1 116.6 3.4	881 29.9 34.6 116.5 3.2	903 26.8 30.0 132.7 4.9	602 15.8 14.7 104.9 3.3	693 23.1 26.0 95.2 4.7	695 28.7 26.3 92.8 4.0		
Bご飯大	862 29.7 21.1 142.6 4.3	294 16.3 18.2 16.3 1.2	930 27.6 27.9 146.9 5.9	783 17.5 19.5 139.8 6.0	735 24.3 17.2 125.9 3.5	1,173 18.6 55.6 152.0 4.8		
Bご飯中	706 27.2 20.8 105.5 4.3	292 16.2 18.2 15.7 1.0	774 25.1 27.6 109.8 5.9	627 15.0 19.2 102.7 6.0	579 21.8 16.9 88.8 3.5	1,017 16.1 55.3 114.9 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

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。