Weekly Menu

日 / 曜日	11月1日 (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	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 ウインナーとマカロニコーンソテー 玉葱とハムのマリネ 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ コロッケ 白菜と挽肉の炒め煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根・油揚げの味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯・クリームパン コーン・小松菜のスープ 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 大根葉・わかめの味噌汁 和風スクランブル 人参とちりめんじゃこのきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・小松菜のスープ オムレツ 切干大根とごぼうのマヨ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 厚揚げの柳川風 卵の花 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 目玉焼き 青梗菜の柚子醤油 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	751 30.9 27.9 97.0 3.9	511 17.1 16.4 79.5 3.3	581 23.8 18.3 84.0 3.5	499 16.9 17.9 71.9 2.0	583 26.3 21.5 74.1 3.2	555 17.3 20.2 80.5 2.4	635 25.4 22.3 86.3 5.1	549 24.9 17.7 74.9 3.1
ご飯小	684 29.4 27.2 83.5 3.8	444 15.6 15.7 66.0 3.2	514 22.3 17.6 70.5 3.4	432 15.4 17.2 58.4 1.9	516 24.8 20.8 60.6 3.1	488 15.8 19.5 67.0 2.3	568 23.9 21.6 72.8 5.0	482 23.4 17.0 61.4 3.0
	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 チキンクリームシチュー 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン	A 梅きつねうどん なめたけおろし 杏仁フルーツ 菜飯ご飯	A ガパオライス 野菜サラダ りんごゼリー もやし・人参のスープ	A 豚キムチ味噌チーズラーメン 餃子 ヨーグルト ご飯	A 肉味噌温玉丼 白菜のお浸し はちみつレモンゼリー 人参・チンゲン菜の味噌汁	A ミートソース 野菜サラダ フルーチェ　オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	A オムライスデミグラスソース ポテトとアボカドの辛子マヨ和え 白桃 小松菜・人参のスープ	A ポテトコロッケ＆チキンカツ エンドウ豆の中華和え 三色寒天ゼリー 大根・油揚げの味噌汁 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	2,703 2,345.0 1,987.2 1,629.3 680.4	958 26.2 33.5 142.6 5.1	608 20.6 13.2 106.0 3.6	817 27.8 12.5 146.1 9.0	862 31.0 23.0 136.5 3.3	829 22.1 20.8 149.9 4.0	828 23.4 14.9 155.1 3.4	802 26.0 20.7 130.4 3.4
	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
夕食	A 豚肉の生姜焼き B ホキのカレーマヨ焼き AB共通メニュー インゲンのおかか和え ご飯 ちゃんこ風汁	A ささみマヨカツ B 豚肉ときのこのポン酢炒め AB共通メニュー ひじき煮 カリフラワーのピクルス柚子風味 ご飯 豆腐・人参の味噌汁	A がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 イベント B 鶏肉と高野豆腐のオランダ煮 AB共通メニュー	A 豚肉の甘辛炒め B 焼売のピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー ビーフン炒め 海藻と玉葱の梅おかか和え ご飯 麸・白菜の味噌汁	A メンチカツ　おろしソース B さわらの照り焼きソース AB共通メニュー 香味野菜の青しそ和え ご飯 けんちん汁	A チキンカレー B AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 照り煮チキン B 豚と筍の玉子炒め AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・ごぼうの味噌汁	A 豚きんぴら B アジフライ AB共通メニュー おくらのお浸し ご飯 ちげ風汁
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	930 25.4 52.2 91.6 4.9	875 26.1 38.7 110.1 5.6	1,001 40.5 27.6 150.7 4.2	698 21.5 28.1 94.7 4.3	727 19.5 26.2 104.1 4.7	950 31.3 36.3 128.5 4.1	609 29.5 18.4 84.3 4.8	652 24.8 15.7 106.0 2.8
Aご飯中	861 24.2 52.0 75.9 4.9	806 24.9 38.5 94.4 5.6		629 20.3 27.9 79.0 4.3	658 18.3 26.0 88.4 4.7		540 28.3 18.2 68.6 4.8	583 23.6 15.5 90.3 2.8
Bご飯大	649 25.8 25.8 79.1 4.3	533 21.6 11.0 91.2 4.3		712 22.0 16.6 119.7 6.9	578 27.0 11.9 86.8 4.3		552 22.7 17.2 78.3 4.8	713 29.6 24.4 98.1 2.8
Bご飯中	580 24.6 25.6 63.4 4.3	464 20.4 10.8 75.5 4.3		643 20.8 16.4 104.0 6.9	509 25.8 11.7 71.1 4.3		483 21.5 17.0 62.6 4.8	644 28.4 24.2 82.4 2.8
	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。

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)	11月16日 (月)
朝食	ご飯・パン ほうれん草・コーンのカレースープ ハムと野菜炒め スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 白身フライ 切干大根煮 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・人参のスープ 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのマリネ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆腐・葱の味噌汁 そぼろ肉じゃが 春雨サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン 小松菜・人参のスープ ほうれん草のスクランブル コーンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 アジの塩焼き ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁 温泉玉子 豚野菜炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・玉葱のスープ ミックススクランブル 大根とベーコンの洋風きんぴら 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 516 P 16.2 F 17.3 C 78.0 S 2.5	E 670 P 24.0 F 22.5 C 97.6 S 4.1	E 573 P 19.2 F 19.1 C 84.7 S 3.0	E 593 P 22.2 F 19.8 C 84.9 S 4.1	E 629 P 23.1 F 27.4 C 76.6 S 2.3	E 683 P 30.0 F 33.0 C 73.6 S 3.5	E 631 P 30.6 F 25.1 C 74.4 S 3.7	E 604 P 24.9 F 24.1 C 76.5 S 3.8
ご飯小	383 kcal 13.1 g 15.9 g 51.0 g 2.3 g	537 kcal 20.9 g 21.1 g 70.6 g 3.9 g	440 kcal 16.1 g 17.7 g 57.7 g 2.8 g	460 kcal 19.1 g 18.4 g 57.9 g 3.9 g	496 kcal 20.0 g 26.0 g 49.6 g 2.1 g	550 kcal 26.9 g 31.6 g 46.6 g 3.3 g	498 kcal 27.5 g 23.7 g 47.4 g 3.5 g	471 kcal 21.8 g 22.7 g 49.5 g 3.6 g
昼食	A たぬきうどん 小松菜としらすのお浸し こんにゃくピーチゼリー わかめご飯	A たれカツ丼 野菜サラダ フルーツヨーグルト 小松菜・人参の味噌汁	A 揚げワンタン塩ラーメン 春巻 グレープフルーツゼリー ご飯	A 中華丼 玉葱とハムのマリネ プチシュー 中華スープ	A ツナと塩昆布のパスタ 野菜サラダ フルーチェ　ミックスベリー コンソメジュリアン ご飯・パン	A ベーコンとコーンのバター炒飯 ごぼうのポテトサラダ 黄桃 中華スープ	A チキンカツ　味噌ソース 青菜と白菜のポン酢かけ みかん缶 玉葱・わかめの味噌汁 ご飯	A 鶏白湯うどん 大根ときゅうりのなめたけ和え いちごゼリー ゆかりご飯
栄養価 ご飯大	E 727 P 13.9 F 9.5 C 146.7 S 5.7	E 866 P 18.7 F 34.4 C 121.9 S 4.3	E 948 P 25.1 F 27.0 C 147.3 S 8.3	E 680 P 21.6 F 16.0 C 115.9 S 5.0	E 774 P 27.5 F 10.4 C 147.0 S 5.6	E 757 P 14.2 F 27.7 C 114.6 S 4.0	E 599 P 14.6 F 27.6 C 75.4 S 3.1	E 825 P 30.3 F 18.8 C 134.5 S 9.0
夕食	A からあげ B 白身魚のマヨネーズ焼き AB共通メニュー カボチャのいとこ煮 きゅうりの和風ピクルス ご飯 厚揚げ・葱の味噌汁	11月誕生日会 A ハンバーグ　チーズソース B 焼きそば AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ ウインナーピラフ コーンスープ プリンタルト	A 豚焼肉ともやしの油淋鶏ソース B 麻婆茄子 AB共通メニュー 五目豆 れんこんと玉葱のマヨ和え ご飯 大根葉・麩の味噌汁	A グリルチキン　ベーコンオニオンソース B 白身魚のフリットジンジャーソース AB共通メニュー あんかけ豆腐 大根の柚子和え ご飯 玉葱・大根の味噌汁	A キーマカレー B AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 豚のねぎ塩焼き B ピーマンの肉詰めフライとコロッケ AB共通メニュー 金平ごぼう 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 わかめ・葱の味噌汁	A 鶏肉の一味唐辛子焼き B 豚と玉子の塩こうじ炒め AB共通メニュー もやしときくらげの中華和え ご飯 豚汁	A ヒレカツ B 肉団子のデミトマ煮 AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 おくらとわかめの酢の物 ご飯 青梗菜・人参の味噌汁
栄養価 Aご飯大	E 730 P 27.1 F 21.9 C 109.4 S 4.8	E 1,085 P 35.4 F 32.1 C 169.2 S 8.0	E 826 P 29.7 F 30.2 C 111.3 S 5.8	E 694 P 31.9 F 26.3 C 85.8 S 4.4	E 1,029 P 43.1 F 46.6 C 116.1 S 3.4	E 605 P 21.1 F 20.0 C 87.2 S 5.1	E 684 P 36.4 F 27.6 C 75.9 S 2.5	E 660 P 26.0 F 18.1 C 103.8 S 3.4
Aご飯中	661 kcal 25.9 g 21.7 g 93.7 g 4.8 g	kcal g g g g	757 kcal 28.5 g 30.0 g 95.6 g 5.8 g	625 kcal 30.7 g 26.1 g 70.1 g 4.4 g	kcal g g g g	536 kcal 19.9 g 19.8 g 71.5 g 5.1 g	615 kcal 35.2 g 27.4 g 60.2 g 2.5 g	591 kcal 24.8 g 17.9 g 88.1 g 3.4 g
Bご飯大	730 kcal 29.7 g 28.8 g 92.5 g 4.8 g	kcal g g g g	739 kcal 19.4 g 26.6 g 109.6 g 7.3 g	877 kcal 28.4 g 42.6 g 99.6 g 5.1 g	kcal g g g g	652 kcal 22.8 g 21.8 g 95.2 g 3.3 g	731 kcal 20.8 g 33.6 g 90.5 g 5.3 g	684 kcal 21.7 g 19.5 g 110.3 g 5.0 g
Bご飯中	661 kcal 28.5 g 28.6 g 76.8 g 4.8 g	kcal g g g g	670 kcal 18.2 g 26.4 g 93.9 g 7.3 g	808 kcal 27.2 g 42.4 g 83.9 g 5.1 g	kcal g g g g	583 kcal 21.6 g 21.6 g 79.5 g 3.3 g	662 kcal 19.6 g 33.4 g 74.8 g 5.3 g	615 kcal 20.5 g 19.3 g 94.6 g 5.0 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。



日 / 曜日	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)	11月23日 (月)	11月24日 (火)
朝食	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 サバカレーかつ 青梗菜とえのきのお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン 大根葉・人参のスープ ナゲット 枝豆コーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 肉団子の旨煮 にらともやしの辛子醤油 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・人参の味噌汁 ミートオムレツ ほうれん草と人参のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 ニラ玉炒め スイートエンドウのおかか和え 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 ハム野菜炒め ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン もやし・葱のスープ ベーコン 大根と柚子皮の甘酢和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・油揚げの味噌汁 ウインナー ポテトといんげんのサラダ 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	733 28.1 24.4 87.2 3.3	590 24.5 21.8 78.8 3.6	582 28.4 19.2 76.4 3.0	515 20.1 15.2 78.2 3.8	569 25.6 21.5 72.3 2.3	570 21.4 20.9 78.8 3.6	510 16.7 18.9 71.7 2.5	595 23.8 20.9 80.9 3.1
ご飯小	600 25.0 23.0 60.2 3.1	457 21.4 20.4 51.8 3.4	449 25.3 17.8 49.4 2.8	382 17.0 13.8 51.2 3.6	436 22.5 20.1 45.3 2.1	437 18.3 19.5 51.8 3.4	377 13.6 17.5 44.7 2.3	462 20.7 19.5 53.9 2.9
	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
昼食	A のり弁当風丼 人参のナムル ヨーグルトグラノーラ もやし・麸の味噌汁	A 醤油ラーメン 揚げ餃子 プリン ご飯	A ロコモコ丼 切干大根とごぼうのマヨポンだれ 栗の和風プリン もやし・人参のスープ	A ペペロンチーノ 野菜サラダ フルーチェ　イチゴ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 炒飯 海藻とキャベツの中華和え りんごゼリー 豆腐・葱の味噌汁	A 豚丼 ピーマンのマリネ パイン缶 厚揚げ・葱の味噌汁	A けんちんうどん ちくわ天 こんにゃくぶどうゼリー 菜飯ご飯	A 鶏肉きんぴら丼 キャベツとおくらの塩昆布和え バナナ 玉葱・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
ご飯大	890 25.2 37.6 115.6 4.5	917 21.9 32.7 136.1 8.6	780 26.7 21.0 124.6 3.3	1,052 27.6 41.1 147.2 5.6	670 15.1 16.9 115.9 4.8	784 22.2 24.9 120.1 5.3	757 19.2 15.5 135.9 5.3	694 22.1 14.7 119.8 4.1
	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 豚キムチ炒め B 豚肉野菜巻きフライとコーンフライ AB共通メニュー レンコンとちくわのきんぴら 茄子の柚子醤油 ご飯 大根・油揚げの味噌汁	A 鶏肉の照り焼きソース B 豚と野菜のオイスター炒め AB共通メニュー 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え ご飯 玉葱・ほうれん草の味噌汁	A 豚肉のケチャップ炒め B アジの竜田揚げ香味ソース AB共通メニュー キャベツの酢の物 ご飯 ちゃんこ風汁	A ハヤシライス B 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	A チキンソテー　BPソース B 一口餃子の磯部揚げ AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め 小松菜の香味浸し ご飯 白菜・ほうれん草の味噌汁	A 揚げ鶏のねぎ南蛮だれ B ごろごろ野菜のスープカレー煮 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 チーズメンチカツ＆コロッケ B さわらのニンニクバターソース AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 きゅうりとカリフラワーの梅和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁	A グリルチキン　サルサソース B 厚揚げと挽肉の中華炒め AB共通メニュー 若竹煮 白菜と玉葱の和風和え ご飯 大根葉・麸の味噌汁
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	665 23.9 26.1 86.5 4.2	893 41.5 36.8 104.0 6.6	610 27.6 19.4 81.6 4.8	1,093 35.9 40.0 152.5 5.4	703 34.6 25.7 87.2 4.1	660 27.0 24.2 83.5 4.1	993 20.1 49.6 120.9 5.7	746 34.0 21.7 107.0 4.1
Aご飯中	596 22.7 25.9 70.8 4.2	824 40.3 36.6 88.3 6.6	541 26.4 19.2 65.9 4.8		634 33.4 25.5 71.5 4.1	591 25.8 24.0 67.8 4.1	924 18.9 49.4 105.2 5.7	677 32.8 21.5 91.3 4.1
Aご飯大	678 17.2 26.1 93.8 3.2	734 25.0 24.8 107.3 5.5	574 25.0 13.5 87.4 5.8		753 22.4 31.5 99.1 6.2	951 25.7 20.2 172.0 6.9	728 26.9 26.3 97.0 5.7	414 12.0 6.8 78.1 2.9
Aご飯中	609 16.0 25.9 78.1 3.2	665 23.8 24.6 91.6 5.5	505 23.8 13.3 71.7 5.8		684 21.2 31.3 83.4 6.2	882 24.5 20.0 156.3 6.9	659 25.7 26.1 81.3 5.7	345 10.8 6.6 62.4 2.9
	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	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)	11月30日 (月)		
朝食	ご飯・パン コーン・小松菜のスープ ベーコンとポテトのバター醤油 ハムとひじきの中華サラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・人参の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン レタス・人参の味噌汁 オムレツ おくらとコーンのわさび醤油マリネ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 アジの塩焼き さつま揚げと人参のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・揚げ玉の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・人参のスープ コロッケ めかぶの酢の物 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		
ご飯中	507 16.8 17.6 76.4 2.5	735 28.4 30.3 90.0 3.6	519 23.3 14.5 79.0 2.0	676 30.4 32.4 72.2 3.2	650 24.3 26.6 81.4 3.4	480 15.1 15.0 75.9 2.2		
ご飯小	374 13.7 16.2 49.4 2.3 kcal g g g g	602 25.3 28.9 63.0 3.4 kcal g g g g	386 20.2 13.1 52.0 1.8 kcal g g g g	543 27.3 31.0 45.2 3.0 kcal g g g g	517 21.2 25.2 54.4 3.2 kcal g g g g	347 12.0 13.6 48.9 2.0 kcal g g g g		
昼食	A 味噌ラーメン 焼売 みかんゼリー ご飯	A そぼろ丼 竹輪とわかめの和風マヨ和え フルーツ白玉 しめじ・油揚げの味噌汁	A ナポリタン 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 麻婆焼きそば ミックスビーンズのマリネ ぶどうゼリー 中華スープ ご飯	A チキンカツ ハムとブロッコリーのマヨソース 愛玉子 豆腐・わかめの味噌汁 ご飯	A ミックスうどん きのこと挽肉のソテー 青りんごゼリー わかめご飯		
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		
ご飯大	754 27.3 12.0 130.0 11.3 kcal g g g g	994 47.4 39.1 116.2 4.7 kcal g g g g	946 28.5 20.3 167.4 7.0 kcal g g g g	1,210 38.8 40.8 177.0 12.5 kcal g g g g	573 18.1 18.5 85.6 4.2 kcal g g g g	731 15.6 11.8 142.5 6.2 kcal g g g g		
夕食	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き B 目玉フライとデミグラスコロッケ AB共通メニュー 大根のそぼろあん もやしのゆかり和え ご飯 青梗菜・葱の味噌汁	A 油淋鶏 B 【岐阜】鶏ちゃん AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 いんげんの辛子醤油 ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	A ポークカレー B AB共通メニュー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 肉豆腐 B ミックスフライ AB共通メニュー ピリ辛こんにゃく 大根とツナのおかか和え ご飯 玉葱・人参の味噌汁	A チキンソテー　和風きのこソース B 餃子の五目あん AB共通メニュー 青梗菜のお浸し ご飯 チゲ風汁	A 味噌トンカツ B 豆腐ハンバーグ AB共通メニュー 根菜の煮物 白菜のポン酢和え ご飯 小松菜・玉葱の味噌汁		
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		
Aご飯大	657 29.5 25.1 83.0 5.5	856 32.0 37.3 100.5 4.9	997 27.2 33.5 152.2 3.5	547 20.5 17.7 80.1 4.4	760 39.1 31.4 84.2 3.3	747 21.3 20.7 121.8 5.4		
Aご飯中	588 28.3 24.9 67.3 5.5	787 30.8 37.1 84.8 4.9		478 19.3 17.5 64.4 4.4	691 37.9 31.2 68.5 3.3	678 20.1 20.5 106.1 5.4		
Bご飯大	770 22.4 31.2 102.4 5.2	672 37.9 12.1 105.3 6.7		947 27.3 19.7 172.7 7.9	664 21.4 17.8 107.4 4.3	503 16.2 8.3 93.7 4.4		
Bご飯中	701 21.2 31.0 86.7 5.2	603 36.7 11.9 89.6 6.7		878 26.1 19.5 157.0 7.9	595 20.2 17.6 91.7 4.3	434 15.0 8.1 78.0 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		

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。