

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、表示しております。
- 昼食丼のライス量は中300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- 夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。




Weekly Menu



日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)

朝食	ご飯・パン キャベツと人参のスープ	ご飯・パン 白菜と揚げ玉の味噌汁	ご飯・パン もやし・水菜のスープ	ご飯・パン えのきと大根の味噌汁	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ	ご飯・パン すまし汁	ご飯・パン なめこと葱の味噌汁	ご飯・パン ほうれん草と人参のスープ
	ウインナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮	照焼き肉団子 卵の花	ハンバーグ 人参のナムル	高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきのお浸し	トマトスクランブル ポテトサラダ	ホッケの塩焼き 切干大根の炒め煮	白身魚フライ 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ミートオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ
	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	納豆	野菜サラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中	栄養価 ご飯中
E P F C S kcal g g g g g								
748 22.6 25.1 111.4 2.8 657 21.9 18.4 103.0 4.0 501 22.2 18.7 62.0 3.9 661 27.4 18.8 99.0 4.0 537 21.5 25.3 59.3 3.5 644 28.8 15.6 98.5 2.1 654 23.5 19.9 98.4 3.1 665 20.3 18.6 107.9 2.6								
569 19.7 24.8 68.8 2.8 501 19.4 18.1 65.9 4.0 397 19.2 16.6 43.9 3.5 505 24.9 18.5 61.9 4.0 433 18.5 23.2 41.2 3.1 488 26.3 15.3 61.4 2.1 498 21.0 19.6 61.3 3.1 486 17.4 18.3 65.3 2.6								
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								

昼食	 A かき揚げうどん	A たれかつ丼	A 塩ラーメン	A 鶏肉きんぴら丼	A ツナと水菜の和風パスタ	A ジャコ炒飯	A チキンカツ	A 鶏南蛮うどん
	菜の花の辛子和え 青りんごゼリー	野菜サラダ みかん寒天ゼリー	焼売 いちごゼリー	海藻と玉ねぎの梅おなか和え フルーチェ ピーチ	野菜サラダ 【バレンタイン】チョコババロア風	おくらの塩昆布和え パイン缶	ピーマンの中華和え ぶどうゼリー	めかぶおろし こんにゃくオレンジゼリー
	混ぜご飯	小松菜としいたけの味噌汁	ご飯	麩と人参の味噌汁	コーンと豆苗のスープ ご飯・パン	わかめスープ	玉葱と三つ葉の味噌汁 ご飯	混ぜご飯
	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大	栄養価 ご飯大
	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g
869 27.6 17.9 148.1 6.1 921 17.6 37.0 131.8 6.4 896 29.3 8.2 173.6 8.9 710 22.0 13.6 125.8 4.3 914 28.0 20.4 159.1 5.9 676 21.2 12.2 123.2 6.1 849 21.6 17.3 156.4 4.5 883 26.8 18.3 151.0 9.7								
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 kcal g g g g g								

夕食	A 豚肉の生姜焼き	A グリルチキン サルサソース	A 豚肉豆腐	A 鶏の唐揚げ	A キーマカレー	A 照り煮チキン	A チキンソテー 黒胡椒ソース	A ビックメンチカツ
	B 目玉焼きフライとデミグラスロッケ	B 豚のピリ辛甘味噌炒め	B 一口餃子の磯辺揚げ	B サバの生姜煮	B	B ホキの中華香味ソース	B ポークデミシチュー	B 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め
	AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) いんげんのマヨ和え ご飯 もずくと玉葱の味噌汁	AB共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのゆず和え ご飯 厚揚げと人参の味噌汁	AB共通メニュー おでん煮 ニラともやしの辛子醤油 ご飯 しめじと大根菜の味噌汁	AB共通メニュー ビーフン炒め 白菜とツナのポン酢和え ご飯 玉葱とわかめの味噌汁	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 キャベツの炒め煮 きゅうりの和風ピクルス ご飯 豆腐と油揚げの味噌	AB共通メニュー レンコンと玉葱のマヨ和え ご飯 ちゃんこ風汁	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 ニラと玉葱の味噌汁
	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大	栄養価 Aご飯大
	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g	E P F C S kcal g g g g g
850 28.9 19.8 144.8 4.4 750 32.5 21.6 109.7 4.0 906 30.5 28.3 137.5 5.7 878 29.3 20.0 150.0 4.9 741 21.1 24.6 113.5 3.1 750 18.2 10.6 150.3 4.4 956 42.1 29.6 136.5 3.7 1,230 36.7 51.5 157.1 4.7								
694 26.4 19.5 107.7 4.4 656 31.0 21.4 87.4 4.0 750 28.0 28.0 100.4 5.7 722 26.8 19.7 112.9 4.9 739 21.0 24.6 112.9 2.9 594 15.7 10.3 113.2 4.4 800 39.6 29.3 99.4 3.7 1,074 34.2 51.2 120.0 4.7								
925 24.7 27.7 149.5 3.9 636 18.9 21.5 96.2 5.3 790 18.4 16.1 146.9 3.9 847 25.8 23.8 130.8 4.7 310 12.0 21.6 17.4 2.1 750 25.8 14.5 136.5 5.0 903 30.6 22.2 151.9 4.2 988 39.1 32.8 137.7 5.9								
769 22.2 27.4 112.4 3.9 542 17.4 21.3 73.9 5.3 634 15.9 15.8 109.8 3.9 691 23.3 23.5 93.7 4.7 308 11.9 21.6 16.8 1.9 594 23.3 14.2 99.4 5.0 747 28.1 21.9 114.8 4.2 832 36.6 32.5 100.6 5.9								
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 kcal g 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	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)

朝食	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁		ご飯・パン もやし・水菜のスープ		ご飯・パン 人参と高野豆腐の味噌汁		ご飯・パン ポテトとレタスのスープ		ご飯・パン すまし汁		ご飯・パン わかめと葱の味噌汁		ご飯・パン ハムともやしのスープ		ご飯・パン なめこと葱の味噌汁																									
	豚野菜炒め マカロニサラダ		ピーマン肉詰めフライ かぼちゃとブロッコリーのサラダ		照焼ハンバーグ 青梗菜とえのきのお浸し		きのこスクランブル 小松菜とコーンの和え物		サケの塩焼き ふきと湯葉の含め煮		目玉焼き ソーセージとキャベツのフレンチサラダ		鶏肉団子の甘酢あん ほうれん草とコーンのソテー		サバカレーかつ 大根と人参の炒め煮																									
	納豆		野菜サラダ		納豆		野菜サラダ		納豆		納豆		野菜サラダ		納豆																									
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																									
	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																									
栄養価 ご飯中	650	21.9	18.5	103.2	3.9	575	18.3	29.3	60.0	3.5	683	22.1	20.7	104.2	3.1	523	17.6	24.9	61.0	3.7	657	21.7	20.2	101.3	3.6	666	24.2	20.9	97.5	2.5	792	17.2	28.4	120.0	2.2	683	22.6	20.0	105.6	3.4
ご飯小	494	19.4	18.2	66.1	3.9	471	15.3	27.2	41.9	3.1	527	19.6	20.4	67.1	3.1	419	14.6	22.8	42.9	3.3	501	19.2	19.9	64.2	3.6	510	21.7	20.6	60.4	2.5	613	14.3	28.1	77.4	2.2	527	20.1	19.7	68.5	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

昼食	<div><div></div><div><div>A</div><div>中華丼</div><div>もやしとほうれん草のナムル プチシュー</div><div>中華スープ</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>とんこつラーメン</div><div>餃子 はちみつレモンゼリー</div><div>ご飯</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>チキンソースカツ丼</div><div>ミックスビーンズのマリネ 愛玉子</div><div>豆腐と大根葉の味噌汁</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>トマトソースパスタ</div><div>野菜サラダ バナナ</div><div>コーンとチンゲン菜のスープ ご飯・パン</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>ニラそばろ丼</div><div>温玉 海藻のわさび和え</div><div>玉葱と三つ葉の味噌汁</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>チキンクリームシチュー</div><div>串カツ 野菜サラダ</div><div>ご飯・パン</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>かしわうどん</div><div>コロッケ 蒟蒻ぶどうゼリー</div><div>混ぜご飯</div></div></div>	<div><div></div><div><div>A</div><div>のり弁風丼</div><div>いんげんの和風ツナマヨ ヨーグルト</div><div>白菜と人参の味噌汁</div></div></div>
	栄養価 ご飯大	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
	605 21.2 11.3 107.2 4.8	813 23.9 12.9 148.8 4.5	752 19.0 20.4 128.8 4.4	1,065 31.4 33.3 159.8 5.0	763 28.1 18.2 121.3 5.0	1,144 26.8 15.0 233.7 5.4	797 24.8 12.6 143.9 6.4	848 28.5 27.3 124.1 5.1
	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 豚肉のケチャップ炒め	A チキンソテー 味噌マヨソース	A【ご当地】 【宇部】チキンチキンごぼう	A ポークカレー	A チキンソテーガーリック醬油風味	A 豚の粗挽きペッパー焼き	A ハンバーグデミグラスソース	A とんかつ おろしぼん酢
	B コロッケ&チキンカツ	B 豚肉と筍の玉子炒め	B シューマイのピリ辛野菜あんかけ	B	B 肉団子のデミトマ煮	B サバのキムチマヨ焼き	B 豚肉のクリーム煮	B 厚揚げと挽肉の中華炒め
	AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 切干大根の青しそ和え ご飯 小松菜とえのきの味噌汁	AB共通メニュー ひじき煮 オクラの辛子醤油 ご飯 大根と油揚げの味噌汁	AB共通メニュー いんげんの和風マスタード ご飯 チゲ風汁	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 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 もずくと玉葱の味噌汁	AB共通メニュー 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 大根の塩昆布和え ご飯 キャベツと人参の味噌汁	AB共通メニュー がんもと野菜の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 しいたけと玉葱の味噌汁
	栄養価 Aご飯大	E P F C S 869 30.8 23.3 143.2 5.3	E P F C S 758 25.6 17.7 127.5 3.6	E P F C S 992 33.1 40.4 128.2 3.9	E P F C S 1,175 26.1 33.9 197.5 5.3	E P F C S 815 24.4 20.9 137.0 4.8	E P F C S 830 25.9 17.3 146.5 4.4	E P F C S 657 29.9 22.7 87.1 4.6
Aご飯中	713 28.3 23.0 106.1 5.3	602 23.1 17.4 90.4 3.6	990 33.0 40.4 127.6 3.7	1,019 23.6 33.6 160.4 5.3	659 21.9 20.6 99.9 4.8	674 23.4 17.0 109.4 4.4	563 28.4 22.5 64.8 4.6	1,049 25.1 44.9 139.2 6.4
Aご飯大	873 27.1 18.3 156.7 7.5	1,154 18.8 54.5 149.6 4.6	383 14.9 21.2 33.6 1.9	973 26.2 29.8 156.3 4.5	870 21.9 22.6 149.7 5.7	813 19.5 18.2 147.6 4.3	841 34.3 35.9 98.5 6.6	791 27.8 16.2 137.1 5.1
Aご飯中	717 24.6 18.0 119.6 7.5	998 16.3 54.2 112.5 4.6	381 14.8 21.2 33.0 1.7	817 23.7 29.5 119.2 4.5	714 19.4 22.3 112.6 5.7	657 17.0 17.9 110.5 4.3	747 32.8 35.7 76.2 6.6	635 25.3 15.9 100.0 5.1
	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

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。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライスは、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。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示をしております。



Weekly Menu





日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日				
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)				
朝食	ご飯・パン しめじと葱のスープ ウインナー ラタトゥイユ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツと揚げ玉の味噌汁 豚挽き肉の味噌コーンバター 蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ ほうれん草スクランブル ポテトの醤油バター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン すまし汁 サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳				
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S				
	ご飯中 458 21.1 17.8 54.7 3.2	ご飯中 634 22.6 18.1 98.8 3.3	ご飯中 494 20.6 23.3 53.5 3.5	ご飯中 630 21.0 18.4 98.4 2.8				
	ご飯小 354 18.1 15.7 36.6 2.8	ご飯小 478 20.1 17.8 61.7 3.3	ご飯小 390 17.6 21.2 35.4 3.1	ご飯小 474 18.5 18.1 61.3 2.8				
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g				
昼食	🌞 A 醤油ラーメン 揚げ餃子 みかんゼリー ご飯	A ガバオライス そら豆とポテトのマヨ和え グレープフルーツゼリー コンソメジュリアン	A 焼うどん 野菜サラダ フルーチェいちご チンゲン菜とちくわの味噌汁 ご飯	A 牛丼 小松菜の辛子醤油 杏仁フルーツ 大根と豆苗の味噌汁				
	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S				
	ご飯大 896 23.3 21.3 151.9 6.3	ご飯大 493 27.2 24.8 39.9 4.0	ご飯大 951 28.7 22.5 162.3 5.0	ご飯大 775 14.6 29.7 113.6 4.5				
	kcal 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 スパイシーポークジンジャー	A 油淋鶏	A ハヤシライス	A ミックスフライ				
	B アジフライ	B カレーの煮付	B	B 餃子の五目あん				
	AB共通メニュー 根菜の煮物 ピーマンのピクルス ご飯 厚揚げと玉葱の味噌汁	AB共通メニュー 金平ごぼう オクラめかぶ ご飯 えのきと大根葉の味噌汁	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 さつま芋と大根の煮物 白菜のお浸し ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁				
	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 1,491 46.9 28.7 268.9 4.2	Aご飯大 826 27.0 21.1 138.2 5.3	Aご飯大 1,168 40.5 45.2 154.7 6.1	Aご飯大 876 30.5 20.9 143.1 4.2				
	Aご飯中 1,335 44.4 28.4 231.8 4.2	Aご飯中 670 24.5 20.8 101.1 5.3	Aご飯中 1,166 40.4 45.2 154.1 5.9	Aご飯中 720 28.0 20.6 106.0 4.2				
	Bご飯大 468 7.5 0.9 111.3	Bご飯大 926 30.5 25.8 149.3 4.3	Bご飯大 445 26.6 28.0 21.4 2.5	Bご飯大 898 30.9 23.0 145.6 6.1				
	Bご飯中 312 5.0 0.6 74.2	Bご飯中 770 28.0 25.5 112.2 4.3	Bご飯中 443 26.5 28.0 20.8 2.3	Bご飯中 742 28.4 22.7 108.5 6.1				
	kcal 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	kcal g 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。