

Weekly Menu



日曜日	9月1日 (日)	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)	9月8日 (日)
朝食	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ チキンナゲット ベンネナボリタン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 鰯の塩焼き 小松菜とコーンのおかか和え 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ ジャーマンポテト きのこのスクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・竹輪の味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 厚焼玉子 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・豆苗のスープ ほうれん草オムレツ ベーコン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・豆苗のスープ 鶏団子の南蛮風 プロッコリーのわさび醤油 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ごぼう・水菜の味噌汁 鶏団子の南蛮風 プロッコリーのわさび醤油 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・揚げ玉の味噌汁 チーズはんぺんフライ ハム野菜炒め 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 542 P 21.7 F 19.7 C 70.5 S 3.4 kcal 490 g g g g g	E 661 P 24.5 F 22.5 C 91.0 S 2.3 kcal 583 g g g g g	E 645 P 20.5 F 29.3 C 76.4 S 3.3 kcal 593 g g g g g	E 678 P 27.4 F 20.5 C 98.6 S 3.3 kcal 600 g g g g g	E 475 P 19.5 F 23.0 C 56.8 S 3.9 kcal 423 g g g g g	E 676 P 23.1 F 20.5 C 102.4 S 3.1 kcal 598 g g g g g	E 735 P 22.7 F 25.8 C 105.5 S 3.3 kcal 657 g g g g g	
ご飯小								
昼食	A 牛すき煮のぶっかけうどん 葉の花おろし 黒糖ゼリー 混ぜご飯	A 鶏肉の甘辛丼 もやしとハムの豆板醤和え バナナ 麺・三つ葉の味噌汁	A とんこつラーメン 餃子 みかんゼリー ご飯	A そぼろ丼 キャベツのわさび和え マスカットゼリー もずく・葱の味噌汁	A パスタ ナポリタン コーンフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン ご飯・パン	A 赤のあんかけ炒飯 黄桃缶 野菜サラダ わかめスープ	A 麻婆豆腐飯 小松菜とひじきのお浸し パイン缶 心のり・キャベツの味噌汁	
栄養価 ご飯大	E 903 P 19.2 F 15.8 C 169.0 S 5.9 kcal	E 861 P 27.3 F 21.6 C 141.5 S 4.6 kcal	E 874 P 28.8 F 13.8 C 156.8 S 8.4 kcal	E 658 P 19.0 F 8.7 C 128.0 S 3.4 kcal	E 1,106 P 26.5 F 36.4 C 167.5 S 6.0 kcal	E 599 P 11.9 F 11.1 C 116.3 S 5.1 kcal	E 668 P 23.9 F 12.4 C 120.5 S 6.3 kcal	
夕食	A チキンカレー B 豆腐ハンバーグ 和風きのこ あん	A チキンカツデミトマトソース B 白身魚のカレーマヨ焼き	A 豚肉の南蛮焼き B 鮭の塩麹焼き	A 味噌とんかつ B 鮭の塩麹焼き	A 鶏もも肉のみぞれ煮 B 青椒肉絲	A ポークカレー B たらの塩麹フリット	A 豚肉のケチャップ炒め B アジフライ	A グリルチキンカレー風味 B
栄養価 AC瓶大	E 1,026 P 28.9 F 36.0 C 153.0 S 3.4 kcal	E 766 P 19.1 F 14.7 C 144.0 S 3.9 kcal	E 883 P 28.9 F 23.8 C 141.0 S 5.7 kcal	E 933 P 30.0 F 21.7 C 158.7 S 6.7 kcal	E 888 P 33.0 F 21.7 C 141.3 S 5.2 kcal	E 931 P 24.5 F 32.6 C 144.8 S 2.9 kcal	E 917 P 29.4 F 27.8 C 140.7 S 4.1 kcal	E 827 P 32.5 F 22.0 C 129.8 S 3.1 kcal
AC瓶中	917 27.1 35.8 127.1 3.4	610 16.6 14.4 106.9 3.9	727 26.4 23.5 103.9 5.7	777 27.5 21.4 121.6 6.7	732 30.5 21.4 104.2 5.2	821 22.7 30.6 118.8 2.9	761 26.9 27.5 103.6 4.1	671 30.0 21.7 92.7 3.1
BC瓶大		769 19.9 12.8 146.3 5.9	809 25.7 21.8 129.0 4.5	966 30.2 24.9 161.0 5.9	801 22.9 16.0 145.5 5.2		639 10.0 10.8 130.2 2.3	858 27.4 20.7 144.1 3.3
BC瓶中		603 17.4 12.5 109.2 5.9	653 23.2 21.5 91.9 4.5	810 27.7 24.6 123.9 5.9	645 20.4 15.7 108.4 5.2		483 7.5 10.5 93.1 2.3	702 24.9 20.4 107.0 3.3

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。

・夕食丼のライス量は、大300gにて、表示をしております。



日曜日	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)	9月16日 (月)
朝食	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ ウインナー 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 マスの塩焼き ハムと野菜のカレー炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・玉葱のスープ 和風スクランブル ボテトサラダ 野菜サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁 ピーマン肉詰めフライ いんげんのお浸し 野菜サラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・もやしのスープ ブレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨほんだれ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン みつば・小松菜の味噌汁 厚揚げのそぼろあん 人参と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 人参・チングン菜の味噌汁 照焼き肉団子 キャベツ・ツナコーン炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン カレースープ チキンナゲット マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳
栄養価 ご飯中	E 650 P 23.8 F 31.4 C 69.0 S 3.8	E 663 P 29.7 F 17.5 C 96.8 S 2.8	E 514 P 20.9 F 21.2 C 59.0 S 3.2	E 625 P 19.8 F 17.7 C 100.2 S 2.7	E 525 P 17.5 F 21.8 C 66.4 S 3.7	E 721 P 29.8 F 24.1 C 97.3 S 3.6	E 703 P 23.7 F 21.0 C 107.0 S 3.3	E 563 P 21.3 F 23.7 C 67.1 S 3.0
ご飯小	E 545 P 20.7 F 29.3 C 50.7 S 3.4	E 507 P 27.2 F 17.2 C 59.7 S 2.8	E 409 P 17.8 F 19.1 C 40.7 S 2.8	E 469 P 17.3 F 17.4 C 63.1 S 2.7	E 420 P 14.4 F 19.7 C 48.1 S 3.3	E 565 P 27.3 F 23.8 C 60.2 S 3.6	E 547 P 21.2 F 20.7 C 69.9 S 3.3	E 458 P 18.2 F 21.6 C 48.8 S 2.6
kcal	E 650 P 23.8 F 31.4 C 69.0 S 3.8	E 663 P 29.7 F 17.5 C 96.8 S 2.8	E 514 P 20.9 F 21.2 C 59.0 S 3.2	E 625 P 19.8 F 17.7 C 100.2 S 2.7	E 525 P 17.5 F 21.8 C 66.4 S 3.7	E 721 P 29.8 F 24.1 C 97.3 S 3.6	E 703 P 23.7 F 21.0 C 107.0 S 3.3	E 563 P 21.3 F 23.7 C 67.1 S 3.0
昼食	A かしわ磯辺天のぶっかけうどん おくらとえのきのお浸し オレンジ 混ぜご飯	A 肉味噌温玉丼 ブロッコリーのナムル ヨーグルト 麩・葱の味噌汁	A 塩ラーメン 焼売 ブドウゼリー ご飯	A のり弁風丼 カリフラワーとコーンの辛子マヨネーズ 三色寒天ゼリー 高野豆腐・わかめの味噌汁	A ツナと水菜の和風スパゲティ 野菜サラダ フレーチェ ミックスベリー チングン菜・コーンのスープ ご飯・パン	A 鶏挽肉と野菜のあんかけご飯 野菜サラダ 白桃缶 中華スープ	A プルコギ丼 温泉玉子 大根の梅マヨ和え もずく・キャベツの味噌汁 混ぜご飯	A たぬきうどん オクラおろし和え フルーツ白玉
栄養価 ご飯大	E 884 P 24.1 F 17.4 C 156.6 S 4.9	E 766 P 29.0 F 17.3 C 124.5 S 4.8	E 830 P 26.2 F 11.8 C 153.1 S 8.2	E 741 P 18.4 F 23.2 C 118.4 S 5.7	E 847 P 28.9 F 15.4 C 153.3 S 4.0	E 719 P 17.7 F 17.5 C 126.0 S 6.2	E 779 P 20.7 F 27.0 C 114.0 S 4.1	E 731 P 14.9 F 5.3 C 154.2 S 4.8
kcal	E 884 P 24.1 F 17.4 C 156.6 S 4.9	E 766 P 29.0 F 17.3 C 124.5 S 4.8	E 830 P 26.2 F 11.8 C 153.1 S 8.2	E 741 P 18.4 F 23.2 C 118.4 S 5.7	E 847 P 28.9 F 15.4 C 153.3 S 4.0	E 719 P 17.7 F 17.5 C 126.0 S 6.2	E 779 P 20.7 F 27.0 C 114.0 S 4.1	E 731 P 14.9 F 5.3 C 154.2 S 4.8
夕食	A ポークソテー オニオンソース B 鶏肉団子の野菜あんかけ AB共通メニュー がんものの煮物 菜の花の酢の物 ご飯 なめこ・葱の味噌汁	A ハンバーグ ジンジャーソース B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ AB共通メニュー 白菜と油揚げのさっと煮 香味野菜の青じそ風味 ご飯 しめじ・わかめの味噌汁	A ヒレカツ B 鶏肉のパン粉焼き カレー風味 AB共通メニュー ひじき煮 大根の塩昆布和え ご飯 小松菜・豆腐の味噌汁	A 鶏肉の甘辛煮 焼きそば AB共通メニュー フライドポテト 野菜サラダ さつまいもご飯 きのこ汁 フチシュー 牛乳	A ピーフカレー B 白身魚のフリット ジンジャーソース 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 ケイジャンチキン B マグロカツ AB共通メニュー 根菜の煮物 キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 大根・油揚げの味噌汁 牛乳	A チキンソテー 黒胡椒ソース B マグロカツ AB共通メニュー 白菜のお浸し ご飯 けんちん汁 牛乳	A 豚焼肉ともやしのねぎソース B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 ピーマンの三色マリネ ご飯 小松菜・竹輪の味噌汁
栄養価 AC瓶大	E 846 P 26.9 F 20.0 C 142.2 S 4.3	E 845 P 24.6 F 19.1 C 147.1 S 5.6	E 807 P 23.2 F 16.5 C 146.1 S 5.3	E 1,408 P 47.8 F 48.1 C 200.1 S 12.2	E 1,088 P 28.4 F 40.0 C 161.7 S 4.0	E 841 P 32.9 F 20.6 C 135.7 S 4.3	E 922 P 40.2 F 27.9 C 132.3 S 3.7	E 874 P 31.1 F 20.4 C 143.8 S 6.2
AC瓶中	E 690 P 24.4 F 19.7 C 105.1 S 4.3	E 689 P 22.1 F 18.8 C 110.0 S 5.6	E 651 P 20.7 F 16.2 C 109.0 S 5.3	E 979 P 26.6 F 38.8 C 135.7 S 4.0	E 685 P 30.4 F 20.3 C 98.6 S 4.3	E 766 P 37.7 F 27.6 C 95.2 S 3.7	E 718 P 28.6 F 20.1 C 106.7 S 6.2	
BC瓶大	E 822 P 20.3 F 19.1 C 147.5 S 4.6	E 916 P 28.8 F 27.1 C 142.6 S 5.1	E 870 P 35.4 F 24.6 C 130.5 S 3.7	E 896 P 27.6 F 21.4 C 151.5 S 4.0	E 987 P 27.4 F 32.2 C 150.7 S 3.9	E 871 P 24.8 F 27.5 C 134.7 S 4.7		
BC瓶中	E 666 P 17.8 F 18.8 C 110.4 S 4.6	E 760 P 26.3 F 26.8 C 105.5 S 5.1	E 714 P 32.9 F 24.3 C 93.4 S 3.7	E 740 P 25.1 F 21.1 C 114.4 S 4.0	E 831 P 24.9 F 31.9 C 113.6 S 3.9	E 715 P 22.3 F 27.2 C 97.6 S 4.7		
kcal	E 846 P 26.9 F 20.0 C 142.2 S 4.3	E 845 P 24.6 F 19.1 C 147.1 S 5.6	E 807 P 23.2 F 16.5 C 146.1 S 5.3	E 1,408 P 47.8 F 48.1 C 200.1 S 12.2	E 1,088 P 28.4 F 40.0 C 161.7 S 4.0	E 841 P 32.9 F 20.6 C 135.7 S 4.3	E 922 P 40.2 F 27.9 C 132.3 S 3.7	E 874 P 31.1 F 20.4 C 143.8 S 6.2

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	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)
朝食	ご飯・パン 清まし汁 ホッケの塩焼き ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ^{中華風} 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・人参の味噌汁 高野豆腐の卵とじ 切干大根の梅風味 納豆 牛乳	ご飯・パン はんべん・葱のスープ ミートオムレツ ワインナーと野菜のソテー ^{中華風} 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・三つ葉の味噌汁 肉野菜炒め ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン 大根・人参の味噌汁 野菜のスクランブルエッグ ベーコン 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・玉葱のスープ かぼちゃ挽肉フライ 切干大根のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 鮭の塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳
栄養価 ご飯中	E 636 P 30.2 F 15.3 C 95.7 S 3.2	E 480 P 19.6 F 19.5 C 57.5 S 3.4	E 622 P 22.9 F 15.3 C 101.4 S 3.4	E 509 P 19.5 F 21.9 C 59.1 S 3.7	E 652 P 23.7 F 19.3 C 99.1 S 3.8	E 687 P 25.6 F 28.1 C 93.7 S 3.2	E 642 P 19.5 F 27.5 C 81.3 S 3.7	E 613 P 28.3 F 14.6 C 91.6 S 2.3
ご飯小 kcal	E 480 P 27.7 F 15.0 C 58.6 S 3.2	E 375 P 16.5 F 17.4 C 39.2 S 3.0	E 466 P 20.4 F 15.0 C 64.3 S 3.4	E 404 P 16.4 F 19.8 C 40.8 S 3.3	E 496 P 21.2 F 19.0 C 62.0 S 3.8	E 531 P 23.1 F 27.8 C 56.6 S 3.2	E 537 P 16.4 F 25.4 C 63.0 S 3.3	E 457 P 25.8 F 14.3 C 54.5 S 2.3
kcal	E g g g g g	E g g g g g	E g g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g
昼食	A タコライス ささみしそ巻きフライ プリン ほうれん草・油揚げの味噌汁	A トマトだれの冷し中華 春巻 りんごゼリー	A 牛肉と野菜のすき焼き丼 小松菜の香味浸し フルーチェ ミックスオレンジ ご飯	A 焼きうどん 野菜サラダ たいやき キャベツ・揚げ玉の味噌汁	A 豚丼 白菜の柚子和え フルーツカクテル 小松菜・人参の味噌汁 ご飯	A クリームシチュー 串カツ 野菜サラダ わかめ・麸の味噌汁 ご飯・パン	A きつねうどん めかぶおろし みたらし白玉 混ぜご飯	A 鶏肉きんぴら丼 海藻と大根の梅サラダ ヤクルト もずく・大根葉の味噌汁
栄養価 ご飯大	E 811 P 29.6 F 21.5 C 127.7 S 3.8	E 869 P 22.6 F 11.4 C 167.7 S 4.9	E 638 P 18.3 F 15.7 C 109.4 S 4.6	E 880 P 24.2 F 13.5 C 165.2 S 7.2	E 635 P 19.8 F 16.7 C 105.5 S 2.4	E 768 P 18.9 F 16.3 C 142.2 S 3.2	E 830 P 18.6 F 5.7 C 173.9 S 7.7	E 795 P 21.8 F 12.4 C 150.9 S 4.3
kcal	E g g g g g	E g g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g
夕食	A 豚肉の生姜焼き カレイのみぞれがけ AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 白菜・なめこの味噌汁	A チキンソテー メキシカンソース B 白身魚フライとハムマヨサラダフライ AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 茄子の生姜醤油 ご飯 厚揚げ・豆苗の味噌汁	A とんかつ B 鮭の生姜煮	A チキンカレー B	A 豚肉の味噌漬け B 鮭フライ 一口餃子の磯辺揚げ	A チキンの味噌マヨネーズソース B オクラの辛子醤油 C ご飯 D ぶのり・葱の味噌汁 E 牛乳	A 鶏天 B 肉豆腐 C にら・玉子の味噌汁 D ちゃんこ鍋風汁 E ご飯	A バジルチキンソテー B 焼壳のピリ辛野菜あんかけ C キャベツと筍の炒め煮 D 白菜と玉子の和風和え E 大根・葱の味噌汁
栄養価 AC飯大	E 777 P 24.8 F 14.4 C 142.6 S 4.4	E 782 P 25.3 F 20.9 C 128.9 S 3.7	E 917 P 38.9 F 23.1 C 141.7 S 6.0	E 1.016 P 28.6 F 36.5 C 148.5 S 3.2	E 895 P 24.9 F 22.5 C 152.4 S 5.5	E 1.065 P 43.4 F 35.9 C 146.9 S 4.7	E 892 P 34.8 F 24.6 C 135.1 S 5.3	E 865 P 29.1 F 26.1 C 133.1 S 3.7
AC飯中	E 621 P 22.3 F 14.1 C 105.5 S 4.4	E 626 P 22.8 F 20.6 C 91.8 S 3.7	E 761 P 36.4 F 22.8 C 104.6 S 6.0	E 907 P 26.8 F 36.3 C 122.6 S 3.2	E 739 P 22.4 F 22.2 C 115.3 S 5.5	E 909 P 40.9 F 35.6 C 109.8 S 4.7	E 736 P 32.3 F 24.3 C 98.0 S 5.3	E 709 P 26.6 F 25.8 C 96.0 S 3.7
AC飯小	E 683 P 31.9 F 2.9 C 220.8 S 4.6	E 938 P 26.6 F 28.8 C 147.0 S 4.6	E 871 P 26.6 F 25.0 C 132.1 S 3.7	E 996 P 27.9 F 35.2 C 145.8 S 4.4	E 894 P 28.1 F 23.0 C 146.5 S 3.8	E 882 P 37.1 F 22.8 C 135.8 S 5.6	E 806 P 20.0 F 16.6 C 147.6 S 3.9	
AC飯後	E 527 P 29.4 F 2.6 C 183.7 S 4.6	E 782 P 24.1 F 28.5 C 109.9 S 4.6	E 715 P 24.1 F 24.7 C 95.0 S 3.7	E 840 P 25.4 F 34.9 C 108.7 S 4.4	E 738 P 25.6 F 22.7 C 109.4 S 3.8	E 726 P 34.6 F 22.5 C 98.7 S 5.6	E 650 P 17.5 F 16.3 C 110.5 S 3.9	
kcal	E g g g g g	E g g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E kcal g g g g	E 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。



日曜日	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)	9月30日 (月)		
朝食	ご飯・パン 豆苗・コーンのスープ ウインナー ほうれん草とかぼちゃのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 玉葱・竹輪の味噌汁 根菜鶏つくねハンバーグ スパゲティーサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・ベーコンのスープ コーンスクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 麸・水菜の味噌汁 照焼き肉団子 もやしの赤じそ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン しめじ・葱の味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 厚焼玉子 納豆 牛乳	ご飯・パン ポテト・レタスのスープ チキンナゲット かぼちゃサラダ 野菜サラダ 牛乳		
栄養価	E 521 P 21.5 F 24.1 C 55.8 S 3.5	E 678 P 23.8 F 18.5 C 106.4 S 3.5	E 550 P 24.3 F 26.4 C 56.1 S 3.7	E 667 P 23.2 F 18.8 C 103.2 S 3.7	E 707 P 26.8 F 23.2 C 101.0 S 3.1	E 586 P 21.1 F 23.8 C 73.9 S 3.5		
ご飯中	kcal 416 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 522 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 445 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 511 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 551 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 481 E 5.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6		
ご飯小	kcal 416 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1	kcal 522 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1	kcal 445 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1	kcal 511 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1	kcal 551 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1	kcal 481 E 3.1 P 3.1 F 3.1 C 3.1 S 3.1		
全国高専 ご当地メニュー	A 熊本高専 黒とんこつラーメン もやしのナムル はちみつレモンゼリー ご飯	A チキンカツの和風おろしあん丼 カリフラワーのピクルス柚子風味 焼きプリンタルト しいたけ・小松菜の味噌汁	A ミートソーススパゲティ 野菜サラダ ラ・フランスゼリー	A ウィンナーのカレーピラフ 野菜サラダ 杏仁フルーツ	A 豚肉と野菜のオイスターソース炒め プロッコリーの辛子マヨ和え みかん缶	A ミックスうどん 海藻のわさび和え フルーチェ いちご 混ぜご飯		
栄養価	E 1,017 P 27.5 F 30.6 C 154.5 S 7.3	E 872 P 20.0 F 20.3 C 156.2 S 3.9	E 879 P 20.0 F 16.3 C 167.8 S 4.3	E 700 P 16.0 F 13.9 C 133.5 S 4.9	E 763 P 18.4 F 14.9 C 144.2 S 2.5	E 786 P 16.9 F 11.3 C 153.0 S 6.9		
ご飯大	kcal 1,017 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 872 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 879 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 700 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 763 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 786 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6		
昼食	A ハンバーグ きのこソース 八宝菜 AB共通メニュー ごぼうのぞぼろあん キャベツのゆかり和え ご飯 水菜・油揚げの味噌汁	A 鶏の唐揚げ B 鮭の味噌煮	A ハヤシライス B 麻婆豆腐	A カツ丩 B さばカレーカツ	A チキンソテー ガーリック醤油風味 B 肉団子のデミトマ煮	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き B 大根と油揚げの煮物 C もやしの中華浸し D ご飯 E 大根葉・なめこの味噌汁		
栄養価	E 843 P 25.2 F 18.8 C 147.5 S 6.9	E 1,010 P 26.8 F 39.0 C 142.7 S 4.0	E 1,011 P 27.2 F 35.2 C 151.4 S 4.2	E 948 P 26.2 F 23.3 C 161.2 S 5.8	E 903 P 36.5 F 28.2 C 129.8 S 3.4	E 833 P 27.7 F 25.6 C 128.0 S 3.0		
AC瓶大	kcal 687 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 854 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 903 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 792 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 747 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	kcal 677 E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6		
BC瓶中	671 22.7 18.5 110.4 6.9	899 27.2 24.3 140.9 4.0	743 24.7 24.0 103.8 4.0	704 29.7 21.7 101.8 6.1	794 21.7 20.6 133.4 2.3	918 23.2 27.0 149.4 4.9		
BC瓶大	605 20.9 13.0 142.2 5.7	638 19.2 20.3 96.3 2.3	762 20.7 26.7 112.3 4.9					
kcal	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6	E 6.6 P 6.6 F 6.6 C 6.6 S 6.6		

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、建华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。