



- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食のライスは、大300gにて、糖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	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)
曜日								
朝食	ご飯・パン ポテト・水菜のスープ  ウィンナー 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 ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁  ビーマン肉詰めフライ いんげんのお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・もやしのスープ  プレーンオムレツ 切干とごぼうのマヨぽんだれ 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 納豆 牛乳	ご飯・パン 人参・チンゲン菜の味噌汁  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	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
ご飯中	545 20.7 29.3 50.7 3.4	507 27.2 17.2 59.7 2.8	409 17.8 19.1 40.7 2.8	469 17.3 17.4 63.1 2.7	420 14.4 19.7 48.1 3.3	565 27.3 23.8 60.2 3.6	547 21.2 20.7 69.9 3.3	458 18.2 21.6 48.8 2.6
ご飯小	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8
昼食	△ 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	△ 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	△ 塩ラーメン  焼売 ブドウゼリー  ご飯	△ 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	△ ツナと水菜の和風スパゲティ  野菜サラダ フルーチェ ミックスベリー  チンゲン菜・コーンのスープ ご飯・パン	△ 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	△ ブルコギ丼  温泉玉子 大根の梅マヨ和え  もずく・キャベツの味噌汁	△ たぬきうどん  オクラおろし和え フルーツ白玉  混ぜご飯
栄養価	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
ご飯大	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8
夕食	△ ボ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 がんもの煮物 菜の花の酢の物 ご飯 なめこ・葱の味噌汁	△ ハンバーグ ジンジャーソース  B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ  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	△ 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	イベント 8.9月誕生日会 鶏肉の甘辛煮  焼きそば  フライドポテト 野菜サラダ さつまいもご飯 きのこ汁 プチシュー	△ ビーフカレー  B 鶏肉のパン粉焼き カレー風味  AB共通メニュー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△ ケイジャンチキン  B 白身魚のフリット ジンジャーソース  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	△ 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	△ 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 ビーマンの三色マリネ ご飯 小松菜・竹輪の味噌汁
栄養価	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
Aに飯大	690 24.4 19.7 105.1 4.3	689 22.1 18.8 110.0 5.6	651 20.7 16.2 109.0 5.3		979 26.6 38.8 135.7 4.0	685 30.4 20.3 98.6 4.3	766 37.7 27.6 95.2 3.7	718 28.6 20.1 106.7 6.2
Bに飯大	822 20.3 19.1 147.5 4.6	916 28.8 27.1 142.6 5.1	870 35.4 24.6 130.5 3.7			896 27.6 21.4 151.5 4.0	987 27.4 32.2 150.7 3.9	871 24.8 27.5 134.7 4.7
Bに飯中	666 17.8 18.8 110.4 4.6	760 26.3 26.8 105.5 5.1	714 32.9 24.3 93.4 3.7			740 25.1 21.1 114.4 4.0	831 24.9 31.9 113.6 3.9	715 22.3 27.2 97.6 4.7
	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8	kcal 88 8 8 8 8

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。  
・昼食のライスは、大300gにて、種々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

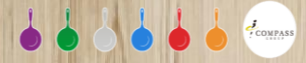







日	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)	9月23日 (月)	9月24日 (火)
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
朝食	ご飯・パン 清まし汁 ホッケの塩焼き ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン もやし・人参の味噌汁 高野豆腐の卵とし 切干大根の梅風味 納豆 牛乳	ご飯・パン はんぺん・葱のスープ ミートオムレツ ウィナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン キャベツ・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 かぼちゃ焼肉フライ 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	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	636 30.2 15.3 95.7 3.2	480 19.6 19.5 57.5 3.4	622 22.9 15.3 101.4 3.4	509 19.5 21.9 59.1 3.7	652 23.7 19.3 99.1 3.8	687 25.6 28.1 93.7 3.2	642 19.5 27.5 81.3 3.7	613 28.3 14.6 91.6 2.3
ご飯小	480 27.7 15.0 58.6 3.2	375 16.5 17.4 39.2 3.0	466 20.4 15.0 64.3 3.4	404 16.4 19.8 40.8 3.3	496 21.2 19.0 62.0 3.8	531 23.1 27.8 56.6 3.2	537 16.4 25.4 63.0 3.3	457 25.8 14.3 54.5 2.3
	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
昼食	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	トマトだれの冷し中華 春巻 りんごゼリー ご飯	牛肉と野菜のすき焼き丼 小松菜の香味浸し フルーツ ミックスオレンジ キャベツ・揚げ玉の味噌汁	焼きうどん 野菜サラダ たいやき 小松菜・人参の味噌汁 ご飯	豚丼 白菜の柚子和え フルーツカクテル わかめ・麩の味噌汁	クリームシチュー 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン	きつねうどん めかぶおろし みたらし白玉 混ぜご飯	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	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	811 29.6 21.5 127.7 3.8	869 22.6 11.4 167.7 4.9	638 18.3 15.7 109.4 4.6	880 24.2 13.5 165.2 7.2	635 19.8 16.7 105.5 2.4	768 18.9 16.3 142.2 3.2	830 18.6 5.7 173.9 7.7	795 21.8 12.4 150.9 4.3
	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
夕食	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	チキンソテー メキシカンソース 白身魚フライとハムマヨサラダフライ AB共通メニュー つきこんとこのこのピリ辛炒め 茄子の生姜醤油 ご飯 厚揚げ・豆苗の味噌汁	とんかつ 鯖の生姜煮 AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 菜の花みぞれ和え ご飯 焙煎のりの味噌汁	チキンカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	豚肉の味噌漬け 鮭フライ 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 ふのり・葱の味噌汁	チキンの味噌マヨネーズソース 一口餃子の磯辺揚げ AB共通メニュー オクラの辛子醤油 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	鶏天 肉豆腐 AB共通メニュー ツナじゃが チンゲン菜のお浸し ご飯 にら・玉子の味噌汁	バジルチキンソテー 焼売のピリ辛野菜あんかけ AB共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 白菜と玉葱の和風和え ご飯 大根・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
Aご飯大	777 24.8 14.4 142.6 4.4	782 25.3 20.9 128.9 3.7	917 38.9 23.1 141.7 6.0	1,016 28.6 36.5 148.5 3.2	895 24.9 22.5 152.4 5.5	1,065 43.4 35.9 146.9 4.7	892 34.8 24.6 135.1 5.3	865 29.1 26.1 133.1 3.7
Aご飯中	621 22.3 14.1 105.5 4.4	626 22.8 20.6 91.8 3.7	761 36.4 22.8 104.6 6.0	907 26.8 36.3 122.6 3.2	739 22.4 22.2 115.3 5.5	909 40.9 35.6 109.8 4.7	736 32.3 24.3 98.0 5.3	709 26.6 25.8 96.0 3.7
Aご飯大	683 31.9 2.9 220.8 4.6	938 26.6 28.8 147.0 4.6	871 26.6 25.0 132.1 3.7		996 27.9 35.2 145.8 4.4	894 28.1 23.0 146.5 3.8	882 37.1 22.8 135.8 5.6	806 20.0 16.6 147.6 3.9
Aご飯中	527 29.4 2.6 183.7 4.6	782 24.1 28.5 109.9 4.6	715 24.1 24.7 95.0 3.7		840 25.4 34.9 108.7 4.4	738 25.6 22.7 109.4 3.8	726 34.6 22.5 98.7 5.6	650 17.5 16.3 110.5 3.9
	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、種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	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)			
 朝食	ご飯・パン 豆苗・コーンのスープ  ウィンナー 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 麩・水菜の味噌汁  照焼き肉団子 もやしの赤じそ和え 納豆 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 ご飯中	521 21.5 24.1 55.8 3.5	678 23.8 18.5 106.4 3.5	550 24.3 26.4 56.1 3.7	667 23.2 18.8 103.2 3.7	707 26.8 23.2 101.0 3.1	586 21.1 23.8 73.9 3.5		
	ご飯小	416 18.4 22.0 37.5 3.1	522 21.3 18.2 69.3 3.5	445 21.2 24.3 37.8 3.3	511 20.7 18.5 66.1 3.7	551 24.3 22.9 63.9 3.1	481 18.0 21.7 55.6 3.1		
		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	 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	ミートソースパグティ  野菜サラダ ラ・フランスゼリー  チンゲン菜・人参のスープ ご飯・パン	A ウインナーのカレーピラフ  野菜サラダ 杏仁フルーツ  はんぺん・キャベツのスープ	A 豚肉と野菜のオイスターソース炒め  ブロッコリーの辛子マヨ和え みかん缶  ふのり・白菜の味噌汁 ご飯	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 ご飯大	1,017 27.5 30.6 154.5 7.3	872 20.0 20.3 156.2 3.9	879 20.0 16.3 167.8 4.3	700 16.0 13.9 133.5 4.9	763 18.4 14.9 144.2 2.5	786 16.9 11.3 153.0 6.9		
		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		
 夕食	A ハンバーグ きのことソース  B 八宝菜  AB共通メニュー ごぼうのそぼろあん 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 鯖の味噌煮  AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 大根とツナのおかか和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁	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 カツ皿  B 麻婆豆腐  AB共通メニュー 大豆の甘辛締め 大根サラダ ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁	A チキンソテー ガーリック醤油風味  B さばカレーカツ  AB共通メニュー オクラとわかめの酢の物 ご飯 豚汁	A 豚肉の粗挽きベッパバー焼き  B 肉団子のデミトマ煮  AB共通メニュー 大根と油揚げの煮物 もやしの中華浸し ご飯 大根菜・なめこの味噌汁			
	栄養価 Aご飯大	843 25.2 18.8 147.5 6.9	1,010 26.8 39.0 142.7 4.0	1,011 27.2 35.2 151.4 4.2	948 26.2 23.3 161.2 5.8	903 36.5 28.2 129.8 3.4	833 27.7 25.6 128.0 3.0		
	Aご飯中	687 22.7 18.5 110.4 6.9	854 24.3 38.7 105.6 4.0	903 25.4 35.0 125.5 4.2	792 23.7 23.0 124.1 5.8	747 34.0 27.9 92.7 3.4	677 25.2 25.3 90.9 3.0		
	Bご飯大	761 23.4 13.3 141.2 5.7	899 27.2 24.3 140.9 4.0		860 32.2 22.0 138.9 6.1	794 21.7 20.6 133.4 2.3	918 23.2 27.0 149.4 4.9		
	Bご飯中	605 20.9 13.0 104.1 5.7	743 24.7 24.0 103.8 4.0		704 29.7 21.7 101.8 6.1	638 19.2 20.3 96.3 2.3	762 20.7 26.7 112.3 4.9		
		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		

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。