

日曜日	10月1日 (火)					10月2日 (水)					10月3日 (木)					10月4日 (金)					10月5日 (土)					10月6日 (日)					10月7日 (月)					10月8日 (火)				
朝食	ご飯 清まし汁					パン ほうれん草・人参のスープ					ご飯 はんぺん・葱の味噌汁					パン もやし・水菜のスープ					ご飯 もずく・葱の味噌汁					ご飯 厚揚げ・人参の味噌汁					パン ハム・もやしのスープ					ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				
	鯖の塩焼き ひじきと切干大根のきんぴら					プレーンオムレツ ジャーマンポテト					肉野菜炒め おくらのみぞれ和え					ホウレン草のスクランブルエッグ ベーコン					ニシンの甘露煮 蒸し鶏のコールスローサラダ					ピーマン肉詰めフライ マカロニサラダ					ミートオムレツ スパゲッティサラダ					白身魚フライ さつま揚げと人参のきんぴら				
	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 740 26.0 26.1 101.6 2.8					E P F C S 450 17.0 17.2 60.6 3.4					E P F C S 620 22.8 16.2 99.4 3.6					E P F C S 488 19.7 26.4 51.6 3.4					E P F C S 786 33.2 28.9 102.3 3.8					E P F C S 699 20.9 22.3 106.7 2.8					E P F C S 621 20.8 26.8 75.4 3.8					E P F C S 699 22.1 19.8 112.8 3.3				
栄養価 ご飯中	662 24.8 26.0 83.1 2.8 kcal g g g g					398 15.5 16.1 51.5 3.2 kcal g g g g					542 21.6 16.1 80.9 3.6 kcal g g g g					436 18.2 25.3 42.5 3.2 kcal g g g g					708 32.0 28.8 83.8 3.8 kcal g g g g					621 19.7 22.2 88.2 2.8 kcal g g g g					569 19.3 25.7 66.3 3.6 kcal g g g g					621 20.9 19.7 94.3 3.3 kcal g g g g				
昼食	A 親子丼 ほうれん草のお浸し バナナ ごぼう・水菜の味噌汁					A 塩バター風コーンラーメン ツナキャベツ 蒟蒻オレンジゼリー ご飯					A ハンバーグ丼 もやしときくらげの香味和え プリン チンゲン菜・竹輪の味噌汁					A 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 中華丼 チンゲン菜のおかか和え 黄桃缶 わかめスープ					A 豚肉と野菜のカレー炒め 白菜の塩昆布和え 黒糖ゼリー 麩・三つ葉の味噌汁 ご飯					A 豚汁うどん ブロッコリーのマスタードマヨ和え フルーチェミックスベリー 混ぜご飯					全県専科 ご当地メニュー 【明石高専】そばめし パプリカと大根のピクルス たいやき 玉葱・油揚げの味噌汁				
	E P F C S 742 28.4 18.2 117.3 5.4 kcal g g g g					E P F C S 869 27.1 13.5 158.5 8.7 kcal g g g g					E P F C S 724 22.6 19.4 116.5 4.7 kcal g g g g					E P F C S 1,113 26.5 37.1 167.5 6.0 kcal g g g g					E P F C S 637 17.2 11.7 119.3 4.6 kcal g g g g					E P F C S 829 23.2 17.4 150.3 3.6 kcal g g g g					E P F C S 777 19.6 9.6 152.7 6.6 kcal g g g g					E P F C S 765 17.0 20.8 132.6 6.0 kcal g g g g				
	栄養価 ご飯大																																							
夕食	A 鶏もも焼きのレモンソース					A 豚肉と野菜のおろしぼん酢					A 揚げ鶏の甘辛だれ					A キーマカレー					A 豚肉の生姜焼き					A 鶏と野菜の揚げ出し中華あん					A みそとんかつ					A 揚げ鶏の香味ソース				
	B たらのカレー揚げ					B アジフライ					B シューマイのピリ辛野菜あん かけ					B					B 麻婆茄子					B きんぴら焼肉					B 白身魚のフリットレモンおろし 醤油					B アジの梅照焼き				
	AB共通メニュー 青梗菜と油揚げの炒め 白菜の柚子醤油 ご飯 玉葱・椎茸の味噌汁					AB共通メニュー 高野豆腐と野菜の煮物 豆苗のおかか和え ご飯 若布・葱の味噌汁					AB共通メニュー 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁					AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳					AB共通メニュー 根菜の煮物 大根の梅和え ご飯 小松菜・えのきの味噌汁					AB共通メニュー キャベツのわさび和え ご飯 チゲ風汁					AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 小松菜のお浸し ご飯 しめじ・葱の味噌汁					AB共通メニュー あんかけ豆腐 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				
	E P F C S 834 29.6 19.7 138.8 4.5					E P F C S 851 27.5 25.6 132.8 4.9					E P F C S 926 36.3 26.5 137.5 5.5					E P F C S 819 24.7 29.7 117.4 2.8					E P F C S 901 32.9 22.3 146.2 5.2					E P F C S 989 36.8 32.9 141.1 4.6					E P F C S 825 20.0 16.2 153.9 5.6					E P F C S 981 33.7 31.6 142.6 5.8				
	Aご飯大					678 27.1 19.4 101.7 4.5					695 25.0 25.3 95.7 4.9					770 33.8 26.2 100.4 5.5					745 30.4 22.0 109.1 5.2					833 34.3 32.6 104.0 4.6					669 17.5 15.9 116.8 5.6					825 31.2 31.3 105.5 5.8				
Aご飯中					893 27.4 16.8 164.0 5.0					797 23.8 16.6 142.4 3.1					882 27.6 16.3 158.4 6.3					837 17.3 20.9 149.7 6.2					804 24.7 15.9 147.0 3.6					895 26.5 14.7 169.2 5.1					745 27.2 12.9 131.1 3.6					
Bご飯大					737 24.9 16.5 126.9 5.0					641 21.3 16.3 105.3 3.1					726 25.1 16.0 121.3 6.3					681 14.8 20.6 112.6 6.2					648 22.2 15.6 109.9 3.6					739 24.0 14.4 132.1 5.1					589 24.7 12.6 94.0 3.6					
Bご飯中					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太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、太300g/中200gにて、表示をしております。

日曜日	10月9日 (水)					10月10日 (木)					10月11日 (金)					10月12日 (土)					10月13日 (日)					10月14日 (月)					10月15日 (火)					10月16日 (水)					
朝食	パン はんぺん・豆苗のスープ					ご飯 大根・大根葉の味噌汁					パン ポテト・水菜のスープ					ご飯 白菜・麴の味噌汁					ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁					パン 玉葱・人参のスープ					ご飯 清まし汁					パン しめじ・ほうれん草のスープ					
	ウインナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮					鶏肉団子の甘酢あん ごぼうのポテトサラダ					和風スクランブル ハム 野菜サラダ					高野豆腐の玉子とし ひじきの煮付け					根菜鶏つくねハンバーグ 里芋の彩りあんかけ					プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー					鯖の塩焼き いんげんの柚子しょうゆ					チキンナゲット キャベツとハムのコンソメソテー					
	野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆					納豆					野菜サラダ					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					
ご飯小	372	18.9	16.9	35.7	2.6	594	20.0	24.5	74.9	3.7	456	20.0	22.1	45.2	3.4	471	21.3	15.9	63.0	3.8	492	21.1	14.6	70.5	3.6	385	15.0	18.6	40.6	3.0	520	22.0	22.9	55.9	2.4	397	17.9	18.2	41.4	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 とんこつしょうゆラーメン					A そばろ丼					A ミートソーススパゲティ					A 和風おろしハンバーグ丼					A チキンのデミシチュー					A 深川丼					A 梅とろろ昆布のうどん					A ソースかつ丼					
	春巻 マスカットゼリー					にらともやしの辛子醤油 みたらし白玉					野菜サラダ 蒟蒻ピーチゼリー					めかぶおくら 三色寒天ゼリー					野菜サラダ パイン缶					ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え ダイスりんご					白菜のお浸し フルーチェミックスオレンジ					切干大根の梅風味 オレンジ					
	ご飯					なめこ・葱の味噌汁					ほうれん草・コーンのスープ ご飯・パン					豆腐・油揚げの味噌汁					ご飯・パン					はんぺん・三つ葉の味噌汁					混ぜご飯					ごぼう・人参の味噌汁					
	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	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	
	936	32.4	18.9	156.6	11.3	792	24.6	14.8	141.2	5.9	949	22.3	24.7	164.4	5.5	647	19.7	13.8	114.6	4.8	915	29.1	25.3	147.7	2.5	704	24.5	14.3	119.3	4.7	674	14.7	2.3	147.1	7.4	845	19.4	18.1	155.7	4.6	
	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	
夕食	A 豚肉の甘辛焼き					A 鶏の唐揚げ					A ポークカレー					A 鶏の照り焼きソース					A 豚肉の味噌漬け					A チキンソテー和風きのこソース					A 豚肉のねぎ塩焼き					A 和風おろし豚焼肉					
	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ					B 豚肉ときのこのぼん酢炒め					B					B 豚肉と根菜のポトフ					B たらのフリット 香味トマトソース					B マグロカツ					B あじの漬け焼き					B メンチカツとピーマン肉詰めフライ					
	AB共通メニュー 大根の炒め煮 白菜とツナのボン酢和え ご飯 チンゲン菜・椎茸の味噌汁					AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) 海藻のわさび和え ご飯 焙煎のりの味噌汁					AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					AB共通メニュー かぼちゃの含め煮 ワカメとしめじの煮浸し ご飯 小松菜・人参の味噌汁					AB共通メニュー 切干大根のゆず胡椒風味 ご飯 ちゃんこ鍋風汁					AB共通メニュー ごぼうのそばろあん おくら冷奴 ご飯 チンゲン菜・えのきの味噌汁					AB共通メニュー にらともやしのチャンプルー 玉葱のおかか和え ご飯 大根・油揚げの味噌汁					AB共通メニュー 五目豆 おくらとワカメの酢の物 ご飯 高野豆腐・大根葉の味噌汁					
	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					
	Aご飯中	589	23.0	8.9	102.5	5.1	770	32.8	29.1	98.4	5.0						740	33.4	24.8	99.6	6.1	806	38.4	28.0	100.1	5.7	744	29.6	29.7	91.7	4.5	660	23.7	21.6	94.3	7.0	684	23.6	19.7	107.8	5.6
	Bご飯大	928	19.2	22.2	166.1	4.8	761	28.9	17.5	128.8	4.1						801	24.9	17.0	140.1	5.9	868	31.8	19.7	144.6	4.2	677	26.6	7.8	126.7	3.9	892	28.0	27.7	129.7	3.7	926	20.8	26.9	155.8	4.0
	Bご飯中	772	16.7	21.9	129.0	4.8	605	26.4	17.2	91.7	4.1						645	22.4	16.7	103.0	5.9	712	29.3	19.4	107.5	4.2	521	24.1	7.5	89.6	3.9	736	25.5	27.4	92.6	3.7	770	18.3	26.6	118.7	4.0
	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	

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太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、太300g/中200gにて、表示しております。

日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
曜日	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)

朝食	ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁	パン 葱・豆腐のスープ	ご飯 高野豆腐・水菜の味噌汁	ご飯 麩・玉葱の味噌汁	パン ベーコン・レタスのスープ	ご飯 チンゲン菜・しめじの味噌汁	パン キャベツ・人参のスープ	ご飯 大根・なめこの味噌汁
	厚揚げと鶏肉の塩炒め	ハンバーグ	ハム野菜炒め	野菜のスクランブルエッグ	ウィンナー	がんもの煮物	カレー味野菜のスクランブルエッグ	肉団子の旨煮
	ハム	ほうれん草と人参のソテー	チーズはんぺんフライ	ベーコン	コーンじゃがバター風味	さつま芋ダイスサラダ	ハム	れんこんポテトサラダ
	納豆	野菜サラダ	納豆	納豆	野菜サラダ	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
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	666 28.2 19.5 98.3 3.3	522 23.7 21.5 60.0 3.7	726 23.4 25.0 104.2 3.3	694 26.0 28.2 94.8 3.2	552 22.1 24.8 62.9 3.5	655 21.9 15.6 109.6 4.1	489 19.4 21.2 55.6 2.9	642 20.8 18.0 102.9 3.1
ご飯小	510 25.7 19.2 61.2 3.3	417 20.6 19.4 41.7 3.3	570 20.9 24.7 67.1 3.3	538 23.5 27.9 57.7 3.2	447 19.0 22.7 44.6 3.1	499 19.4 15.3 72.5 4.1	384 16.3 19.1 37.3 2.5	486 18.3 17.7 65.8 3.1
	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

昼食	中華麺 塩ワンタン麺	A ツナとコーンのペペロンチーノ	A 炒飯	A チキンクリームシチュー	A 肉ねぎうどん	A 鶏もも肉の竜田揚げ丼	A 醤油ラーメン	A 鶏肉きんぴら丼
	焼売	野菜サラダ	そら豆とポテトのマヨ和え	野菜サラダ	おくらのお浸し	ピーマンの三色マリネ	もやしのナムル	キャベツのおかか和え
	りんごゼリー	フルーツヨーグルト	白桃缶	みかん缶	いちごゼリー	焼きプリンタルト	はちみつレモンゼリー	ヨーグルト
	ご飯	キャベツ・わかめのスープ	中華スープ	ご飯・パン	混ぜご飯	揚げ・わかめの味噌汁	ご飯	厚揚げ・玉葱の味噌汁
	ご飯大	ご飯・パン						
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	788 25.1 7.5 152.9 8.8	835 24.7 12.5 161.7 3.3	649 14.8 17.6 111.4 3.6	836 23.2 17.6 151.5 3.2	783 22.4 9.7 150.6 6.9	979 33.3 32.0 142.5 3.5	873 31.8 14.8 149.8 10.9	835 22.1 13.2 158.2 4.0
	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

夕食	A 揚げ鶏のネギ南蛮だれ	A ビーフカレー	A 鶏肉のヤンニンソースがけ	A 豚肉とブロッコリーのねぎソース	A とんかつ	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き	A 鶏肉のソテー柚子胡椒ソース	イベント 10月誕生日会 ハンバーグチーズソース
	B 茄子と豚肉のピリ辛炒め	B	B 豚肉と大根のボン酢炒め煮	B 豆腐ハンバーグ	B 白身魚と豆腐の水炊き ぼん酢添え	B 肉団子と春雨のスープ煮	B 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ	焼きそば
	AB共通メニュー きんぴらごぼう キャベツと人参のわさび醤油 ご飯 もやし・麩の味噌汁	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	AB共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物 小松菜とひじきのお浸し ご飯 白菜・もずくの味噌汁	AB共通メニュー もやしときくらげの辛子和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 茄子のみぞれ和え ご飯 ほうれん草・はんぺんの味噌汁	AB共通メニュー 大根とえんどうのコンソメ煮 蓮根といんげんのマヨネーズ和え ご飯 ごぼう・水菜の味噌汁	AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 切干大根とわかめの酢の物 ご飯 大根葉・ふのりの味噌汁	フライドポテト 野菜サラダ 洋風きのこごはん パンプキンスープ ブチシュー
	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
	Aご飯大	872 31.6 24.6 132.7 4.7	896 22.7 38.9 119.4 3.9	860 33.0 22.1 137.1 5.6	721 25.0 13.8 129.5 4.0	941 25.7 17.8 174.5 5.7	944 35.9 29.0 139.3 4.5	917 37.6 27.2 133.9 5.5
Aご飯中	716 29.1 24.3 95.6 4.7		704 30.5 21.8 100.0 5.6	565 22.5 13.5 92.4 4.0	785 23.2 17.5 137.4 5.7	788 33.4 28.7 102.2 4.5	761 35.1 26.9 96.8 5.5	
Aご飯大	832 25.3 24.1 133.2 3.6		871 30.3 27.0 133.4 5.6	814 18.5 19.1 147.1 5.1	988 31.8 27.2 153.0 4.4	927 21.1 28.1 152.9 6.2	934 21.9 25.8 155.6 4.5	
Aご飯中	676 22.8 23.8 96.1 3.6		715 27.8 26.7 96.3 5.6	658 16.0 18.8 110.0 5.1	832 29.3 26.9 115.9 4.4	771 18.6 27.8 115.8 6.2	778 19.4 25.5 118.5 4.5	
	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	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	
朝食	パン わかめ・コーンのスープ	ご飯 豆苗・えのきの味噌汁	ご飯 ふのり・大根の味噌汁	パン キャベツ・人参のスープ	ご飯 油揚げ・しめじの味噌汁	パン ベーコン・ポテトのスープ	ご飯 白菜・玉葱の味噌汁	
	ミートオムレツ	厚揚げのそぼろあん	肉じゃが	きのこのスクランブルエッグ	鶏団子の南蛮風	チキンナゲット	厚揚げと野菜の生姜煮	
	いんげんとベーコンのソテー	ひじきと切干大根のきんぴら	ピーマンのおかか和え	ジャーマンポテト	茹で野菜のサラダ	ペンネナポリタン	小松菜とコーンのじゃこ和え	
	野菜サラダ	納豆	納豆	野菜サラダ	納豆	野菜サラダ	納豆	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	
ご飯中	482 19.7 18.6 62.3 4.3	701 26.8 21.7 102.3 3.2	757 28.4 18.2 124.4 5.0	648 20.7 29.4 77.0 3.3	655 22.3 17.8 104.3 3.3	534 21.4 19.6 68.8 3.4	627 24.1 17.1 96.4 3.5	
ご飯小	377 16.6 16.5 44.0 3.9	545 24.3 21.4 65.2 3.2	601 25.9 17.9 87.3 5.0	543 17.6 27.3 58.7 2.9	499 19.8 17.5 67.2 3.3	429 18.3 17.5 50.5 3.0	471 21.6 16.8 59.3 3.5	
	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	△ ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ	△ 豚肉の生姜焼き丼	△ チキンカツ	△ かき玉うどん	△ そぼろ丼	△ とんこつラーメン	△ 麻婆豆腐飯	
	野菜サラダ 蒟蒻オレンジゼリー	野菜サラダ 杏仁フルーツ	人参のナムル ぶどうゼリー	さつま芋天 蒟蒻ピーチゼリー	切干大根の青じそ和え 黒糖ゼリー	焼き野菜の味噌マヨソース みかんゼリー	もやしとハムの豆板醤和え みたらし白玉	
	白菜・人参のスープ	もやし・葱の味噌汁	ほうれん草・しいたけの味噌汁		小松菜・えのきの味噌汁		麩・チンゲン菜の味噌汁	
	ご飯・パン		ご飯	混ぜご飯		ご飯		
	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	858 21.4 20.0 159.8 4.0	714 21.4 17.2 122.1 3.7	835 21.3 16.8 154.2 4.3	785 16.8 7.4 161.6 6.5	614 20.1 7.4 118.9 3.6	844 26.6 15.0 149.8 8.3	802 26.0 14.1 145.1 7.8	
ご飯大								
	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	△ チキンカレー	△ ささみの明太マヨ焼き	△ ポークソテー粗挽きジンジャーソース	△ グリルチキン カレー風味	△ 豚肉の南蛮焼き	△ チキンカツデミトマトソース	△ ハンバーグ黒胡椒ソース	
	B 	B たらザンギ	B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ	B 青椒肉絲	B アジフライ	B 白身魚のカレーマヨ焼き	B パンプキンシチュー	
	△B共通メニュー	△B共通メニュー	△B共通メニュー	△B共通メニュー	△B共通メニュー	△B共通メニュー	△B共通メニュー	
	メンチカツ	ツナじゃが		炒り豆腐	厚揚げと人参の中華炒め煮	ビリ辛こんにゃく	花野菜のコンソメ煮	
	野菜サラダ	キャベツのお浸し	ブロッコリーとコーンのマヨソース	青菜と白菜のぼん酢がけ	きゅうりの生姜醤油	ほうれん草のわさび和え	いんげんときのこのお浸し	
	福神漬け	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	牛乳	チンゲン菜・豆腐の味噌汁	けんちん汁	焙煎のりの味噌汁	大根・三つ葉の味噌汁	揚げ玉・キャベツの味噌汁	玉葱・人参の味噌汁	
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	
Aご飯大	915 27.0 35.7 126.8 3.4	754 36.7 11.9 125.8 3.6	961 28.7 29.1 150.8 4.3	844 35.1 23.6 127.2 3.8	863 27.9 24.9 134.7 5.2	775 18.7 16.6 142.4 3.5	883 30.9 32.5 121.7 3.0	
Aご飯中		598 34.2 11.6 88.7 3.6	805 26.2 28.8 113.7 4.3	688 32.6 23.3 90.1 3.8	707 25.4 24.6 97.6 5.2	619 16.2 16.3 105.3 3.5	727 28.4 32.2 84.6 3.0	
Bご飯大		693 24.2 10.4 127.2 3.7	918 23.8 29.0 144.6 3.1	887 24.5 24.2 147.1 6.4	893 29.2 24.3 141.9 3.8	748 22.2 20.0 122.4 4.0	847 24.3 17.9 154.1 4.2	
Bご飯中		537 21.7 10.1 90.1 3.7	762 21.3 28.7 107.5 3.1	731 22.0 23.9 110.0 6.4	737 26.7 24.0 104.8 3.8	592 19.7 19.7 85.3 4.0	691 21.8 17.6 117.0 4.2	
	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。