

# Weekly Menu



日	11月1日 (金)	11月2日 (土)	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)
朝食	ご飯・パン もやし・水菜のスープ  ほうれん草オムレツ ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 豆苗・厚揚げの味噌汁  ベーコン 青じそパグッティー 納豆 牛乳	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁  白身魚フライ ハム野菜炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン はんぺん・小松菜のスープ  ジャーマンポテト 人参と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁  厚揚げのそぼろあん 和風マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン カレースープ  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 水菜・ふりの味噌汁  ピーマン肉詰めフライ いんげんときのこのお浸し 納豆 牛乳	ご飯・パン ベーコン・ポテトのスープ  ブレンオムレツ ごぼうと人参のマヨほんだれ 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 ご飯小	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
	477 18.9 18.2 60.0 3.7	679 22.9 21.5 110.7 3.5	664 25.1 19.9 97.8 3.7	500 20.8 20.7 61.6 3.9	800 28.0 28.4 110.1 3.2	514 20.9 21.2 59.1 2.7	625 19.8 17.7 100.3 2.7	536 17.6 23.5 67.3 3.7
昼食	けんちんうどん  コーンポテト フルーチェ ミックスベリー  混ぜご飯	鶏もものレモンペッパーグリル  白菜ときのこの煮浸し パイン缶  ごぼう・水菜の味噌汁 ご飯	赤のあんかけ炒飯  大根とツナの青じそサラダ ブドウゼリー  わかめスープ ご飯	塩ラーメン  焼売 杏仁フルーツ  ご飯	ブルコギ丼  キャベツと人参の辛子醤油 ヨーグルト  チンゲン菜・葱の味噌汁 ご飯	かしわうどん  白菜のみぞれ和え 蒟蒻オレンジゼリー  混ぜご飯	鶏の竜田揚げ丼  菜の花の酢の物 焼きプリンタルト  豆腐・みつ葉の味噌汁 ご飯	ミートソーススパゲティ  野菜サラダ バナナ  小松菜・高野豆腐のスープ ご飯・パン
	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
	823 23.5 14.6 149.0 4.6	491 27.3 32.0 24.6 4.5	1,093 20.3 11.9 232.6 6.2	776 24.7 11.0 142.0 9.8	662 17.0 16.2 115.4 2.8	961 40.4 17.2 160.0 5.4	788 30.9 24.3 114.6 4.9	848 20.1 16.3 160.0 2.9
夕食	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー	A B AB共通メニュー
	ボークカレー  メンチカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	豚肉のケチャップ炒め  豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 大根と人参のマヨサラダ ご飯 もやし・わかめの味噌汁	鶏もも肉のみぞれ煮  たらの塩麴フリット  おくらとえのきのお浸し ご飯 チゲ風汁	ボークソテーオニオンソース  鶏肉団子の野菜あんかけ  青菜と高野豆腐の煮物 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 豆苗・しめじの味噌汁	ケイジャンチキン  八宝菜  ポテトの甘辛炒め 大根の塩昆布和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁	ヒレカツ  牛すじと大根の煮込み  にらともやしのチャンプルー 香味野菜の青じそ風味 ご飯 もすく・葱の味噌汁	豚肉のねぎ塩焼き  白身魚のフリット ジンジャーソース  切干大根の炒め煮 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 ほうれん草・えのきの味噌汁	ボークハヤシ  フランクフルト 野菜サラダ 福神漬 牛乳
	栄養価 A: 飯大 B: 飯大 C: 飯中	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
	1,152 33.8 47.5 152.8 6.4	950 32.1 27.6 145.5 6.3	960 42.5 27.1 140.1 3.5	878 27.3 24.2 139.4 4.7	834 33.8 22.7 127.9 3.9	814 23.0 15.1 152.3 5.0	908 36.2 29.2 127.6 3.0	945 29.0 40.8 119.5 3.8
794 29.6 27.3 108.4 6.3	804 40.0 26.8 103.0 3.5	722 24.8 23.9 102.3 4.7	678 31.3 22.4 90.8 3.9	658 20.5 14.8 115.2 5.0	752 33.7 28.9 90.5 3.0	593 12.1 9.8 117.7 2.0	437 9.6 9.5 80.6 2.0	
851 19.6 21.3 150.6 5.9	877 33.7 18.6 147.2 3.5	854 20.7 23.3 144.7 5.0	781 24.0 15.9 139.5 4.7	713 27.4 6.3 144.4 4.9	593 12.1 9.8 117.7 2.0	437 9.6 9.5 80.6 2.0		
695 17.1 21.0 113.5 5.9	721 31.2 18.3 110.1 3.5	698 18.2 23.0 107.6 5.0	625 21.5 15.6 102.4 4.7	557 24.9 6.0 107.3 4.9				

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

朝食	ご飯・パン 大根葉・油揚げの味噌汁 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 厚揚げ・水菜の味噌汁 厚焼き玉子 ハムと野菜のカレー炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・コーンのスープ チキンナゲット 和風スパゲッティー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 大根・人参の味噌汁 肉野菜炒め ひじきと大豆の煮物 納豆 牛乳	ご飯・パン ハム・水菜のスープ 野菜のスクランブルエッグ コーンじゃがバター風味 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 小松菜・高野豆腐の味噌汁 ハンバーグ 白菜とハムの炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン しめじ・チンゲン菜のスープ ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 油揚げ・大根の味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 豆腐の香味和え 納豆 牛乳
----	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

栄養価	E 722 P 24.8 F 22.6 C 106.9 S 3.3	E 693 P 26.9 F 22.3 C 98.2 S 2.8	E 600 P 23.8 F 22.0 C 78.4 S 3.8	E 637 P 23.9 F 17.7 C 99.8 S 3.9	E 552 P 21.7 F 23.2 C 64.2 S 3.2	E 651 P 23.4 F 19.0 C 99.9 S 3.4	E 505 P 19.4 F 21.5 C 59.3 S 3.6	E 631 P 21.9 F 18.9 C 96.0 S 3.0
ご飯中	E 566 P 22.3 F 22.3 C 69.8 S 3.3	E 537 P 24.4 F 22.0 C 61.1 S 2.8	E 495 P 20.7 F 19.9 C 60.1 S 3.4	E 481 P 21.4 F 17.4 C 62.7 S 3.9	E 447 P 18.6 F 21.1 C 45.9 S 2.8	E 495 P 20.9 F 18.7 C 62.8 S 3.4	E 400 P 16.3 F 19.4 C 41.0 S 3.2	E 475 P 19.4 F 18.6 C 58.9 S 3.0
	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

昼食	炒飯 ブロッコリーのナムル 三色寒天ゼリー チンゲン菜・玉葱の中華スープ	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 白菜のお浸し いちごゼリー もやし・椎茸の味噌汁 ご飯	醤油ラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉 ご飯	タコライス 蒸し鶏と胡瓜の梅和え プリン チンゲン菜・豆腐の味噌汁 ご飯	穴子天ぷらうどん めかぶおろし 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	牛肉と野菜のすき焼き丼 玉葱のおかか和え みかんゼリー 白菜・揚げ玉の味噌汁 ご飯・パン	ベーコンときのこのペペロンチー 野菜サラダ オレンジ コンソメジュリアン ご飯・パン	ジャコ炒飯 おくらのピリ辛和え 青りんごゼリー コーン・玉葱の中華スープ
----	-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

栄養価	E 600 P 13.2 F 13.4 C 110.1 S 4.2	E 850 P 28.9 F 19.7 C 145.0 S 3.3	E 924 P 27.8 F 15.2 C 166.7 S 8.8	E 677 P 24.6 F 13.2 C 118.9 S 3.6	E 754 P 18.0 F 7.5 C 151.4 S 6.6	E 698 P 18.8 F 15.7 C 124.3 S 4.6	E 840 P 23.5 F 22.4 C 147.9 S 2.5	E 639 P 16.5 F 11.3 C 120.9 S 4.4
ご飯大	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	△ チキンソテー 黒胡椒ソース	△ チキンカツ	△ ハンバーグ ジンジャーソース	△ グリルチキン カレー風味	△ 豚焼肉ともやしのねぎソース	△ 昆布の日 とろろ昆布の和風唐揚げ	△ キーマカレー	△ 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	△ 鯖の味噌煮	△ コロケと豚肉野菜巻きフライ	△ 麻婆豆腐	△ 白身魚のマヨネーズチーズ焼き	△ 鯖の生姜煮	△ 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風	
	△ AB共通メニュー ビーフン炒め 小松菜のわさび醤油 ご飯 わかめ・なめこの味噌汁	△ AB共通メニュー 玉子豆腐 ご飯 豚汁	△ AB共通メニュー 湯豆腐(生姜あん) オクラの辛子醤油 ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁	△ AB共通メニュー 根菜の煮物 ブロッコリーのマスタードマヨ和え ご飯 麩・葱の味噌汁	△ AB共通メニュー 厚揚げと青菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁	△ AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 茄子のみぞれ和え ご飯 もやし・わかめの味噌汁	△ 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 春雨ともやしの炒め物 菜の花の生姜醤油 ご飯 もすく・水菜の味噌汁

栄養価	E 969 P 35.9 F 32.9 C 137.4 S 3.9	E 838 P 25.6 F 25.5 C 130.9 S 4.1	E 878 P 28.9 F 21.0 C 147.5 S 5.8	E 883 P 33.0 F 25.3 C 134.8 S 3.1	E 812 P 28.9 F 18.2 C 136.2 S 5.9	E 967 P 32.7 F 29.3 C 147.2 S 4.0	E 808 P 24.9 F 28.8 C 118.0 S 2.8	E 880 P 34.9 F 24.2 C 136.0 S 5.3
Aご飯大	E 813 P 33.4 F 32.6 C 100.3 S 3.9	E 682 P 23.1 F 25.2 C 93.8 S 4.1	E 722 P 26.4 F 20.7 C 110.4 S 5.8	E 727 P 30.5 F 25.0 C 97.7 S 3.1	E 656 P 26.4 F 17.9 C 99.1 S 5.9	E 811 P 30.2 F 29.0 C 110.1 S 4.0	E 724 P 32.4 F 23.9 C 98.9 S 5.3	
Bご飯大	E 998 P 26.1 F 31.6 C 156.1 S 4.8	E 1,048 P 30.8 F 29.2 C 161.0 S 6.6	E 874 P 22.4 F 22.6 C 150.5 S 3.4	E 894 P 27.7 F 27.7 C 137.8 S 3.8	E 831 P 24.4 F 27.0 C 127.1 S 4.4	E 564 P 10.4 F 7.3 C 118.6 S 2.3	E 825 P 28.4 F 18.3 C 141.2 S 7.7	
Bご飯中	E 842 P 23.6 F 31.3 C 119.0 S 4.8	E 892 P 28.3 F 28.9 C 123.9 S 6.6	E 718 P 19.9 F 22.3 C 113.4 S 3.4	E 738 P 25.2 F 27.4 C 100.7 S 3.8	E 675 P 21.9 F 26.7 C 90.0 S 4.4	E 408 P 7.9 F 7.0 C 81.5 S 2.3	E 669 P 25.9 F 18.0 C 104.1 S 7.7	
	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

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	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食	ご飯・パン 厚揚げ・人参の味噌汁  オニオンスクランブル ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・コーンのスープ  ウインナー スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 麩・豆苗の味噌汁  高野豆腐の玉子とじ ベーコン 納豆 牛乳	ご飯・パン 白菜・ベーコンのスープ  トマトスクランブル 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 大根・人参の味噌汁  照焼肉団子 切干大根のコールスローサラダ 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・えのきのスープ  根菜鶏つくねハンバーグ にんじんのたらこ炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン はんぺん・葱の味噌汁  かぼちゃ挽肉フライ ハム 納豆 牛乳	ご飯・パン 厚揚げ・水菜の味噌汁  厚焼玉子 白菜と挽肉の炒め煮 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	
	ご飯中	705 26.3 24.5 96.7 2.9	510 20.5 19.0 64.7 3.6	646 25.0 22.9 96.1 3.6	520 21.6 24.8 54.7 3.5	659 25.2 20.9 94.5 3.1	505 20.6 17.8 66.0 3.6	621 23.6 16.3 98.5 3.0	806 24.0 28.0 118.5 3.4
	ご飯小	549 23.8 24.2 59.6 2.9	405 17.4 16.9 46.4 3.2	490 22.5 22.6 59.0 3.6	415 18.5 22.7 36.4 3.1	503 22.7 20.6 57.4 3.1	400 17.5 15.7 47.7 3.2	465 21.1 16.0 61.4 3.0	650 21.5 27.7 81.4 3.4

昼食	△ クリームシチュー  ツナマヨポテト フルーチェ ミックスオレンジ  ご飯・パン	△ きつねうどん  大根と蒸し鶏のおかか和え フルーツヨーグルト  混ぜご飯	△ そぼろ丼  キャベツのお浸し 蒟蒻ぶどうゼリー  豆腐・水菜の味噌汁	△ 佐世保高専 長崎チャンポン  春巻 はちみつレモンゼリー  ご飯	△ チキンカツの和風おろしあん丼  もやしとほうれん草のナムル みたらし白玉  油揚げ・わかめの味噌汁	△ ベーコンと三色ピーマンのトマト ソースパスタ  野菜サラダ フルーチェ イチゴ  しめじ・葱のスープ ご飯・パン	△ ウインナーのカレーピラフ  野菜サラダ 黒糖ゼリー  玉葱・人参のスープ	△ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め  もやしの中華浸し 黄桃缶  チンゲン菜・なめこの味噌汁 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	
	ご飯大	854 21.0 23.4 146.6 3.3	756 21.7 10.0 143.2 7.3	800 30.4 20.6 119.6 5.0	883 25.8 16.6 157.1 9.1	474 14.1 15.5 69.1 5.4	768 21.4 10.1 156.1 4.3	701 14.2 12.2 139.8 5.2	773 23.7 15.0 141.6 3.6
	ご飯小								

夕食	△ 豚肉の味噌漬け  照り煮チキン  △共通メニュー 小松菜の香味浸し ご飯 ちゃんこ鍋湯汁	△ カツ皿  豚肉のピリ辛甘味噌炒め  △共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 白菜と玉葱の和風和え ご飯 もやし・しいたけの味噌汁	△ 豚肉の南蛮焼き  揚げ餃子と焼売  △共通メニュー 炒り豆腐 きゅうりの和風ピクルス ご飯 なめこ・葱の味噌汁	△ バジルチキンソテー  さばカレーカツ  △共通メニュー ピリ辛こんにゃく おくらとワカメの酢の物 ご飯 小松菜・高野豆腐の味噌汁	△ 11月誕生日会 鶏肉と野菜のうま煮  焼きそば  フライドポテト 野菜サラダ 五目ご飯 塩豚汁 ブチシュー	△ チキンカレー  アジフライ  △共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	△ 豚肉の生姜焼き  肉豆腐  △共通メニュー キャベツと筍の炒め煮 大根サラダ ご飯 もすく・小松菜の味噌汁	△ チキンの味噌マヨネーズソース  肉豆腐  △共通メニュー 豆苗のおかか和え ご飯 けんちん汁	
	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	990 48.0 28.8 138.1 6.6	961 26.1 23.0 165.5 6.2	865 28.5 24.0 136.7 5.5	883 32.2 29.0 128.9 3.9	1,450 44.5 42.6 235.6 8.7	828 26.7 30.0 117.6 3.0	848 33.9 21.1 135.7 5.5	1,046 38.3 33.8 151.5 4.9
	Aご飯小	834 45.5 28.5 101.0 6.6	805 23.6 22.7 128.4 6.2	709 26.0 23.7 99.6 5.5	727 29.7 28.7 91.8 3.9			692 31.4 20.8 98.6 5.5	890 35.8 33.5 114.4 4.9

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、種のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

# Weekly Menu



日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)		

朝食	ご飯・パン ハム・もやしのスープ コーンスクランブル ごぼうのポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 清まし汁 鯖の塩焼き 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・人参のスープ ピーマン肉詰めフライ 白菜とチャーシューの炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン えのき・三つ葉の味噌汁 和風スクランブル ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・はんぺんのスープ ブレンオムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 白菜・心のりの味噌汁 一口つくねの照り焼き さつま芋ダイスサラダ 納豆 牛乳			
	栄養価 ご飯中	E 593 P 22.0 F 27.5 C 64.8 S 3.6	E 678 P 25.0 F 23.2 C 92.6 S 2.3	E 512 P 16.9 F 22.7 C 61.1 S 3.1	E 672 P 24.7 F 19.8 C 100.7 S 3.1	E 517 P 18.9 F 22.6 C 60.8 S 3.7	E 687 P 23.5 F 20.5 C 105.4 S 3.6		
	ご飯小	kcal 488 E 18.9 E 25.4 E 46.5 E 3.2	kcal 522 E 22.5 E 22.9 E 55.5 E 2.3	kcal 407 E 13.8 E 20.6 E 42.8 E 2.7	kcal 516 E 22.2 E 19.5 E 63.6 E 3.1	kcal 412 E 15.8 E 20.5 E 42.5 E 3.3	kcal 531 E 21.0 E 20.2 E 68.3 E 3.6		

昼食	A ミックスうどん 野菜かき揚げ 愛玉子 秋の味覚混ぜご飯	A ハンバーグ丼 ほうれん草のお浸し あずきミルクプリン はんぺん・油揚げの味噌汁	焼きあごだしの醤油ラーメン 餃子 グレープフルーツビー ご飯	A 中華丼 キャベツの中華和え フルーツ寒天 豆腐・わかめの味噌汁	A キャベツとベーコンのペペロンチーノ 野菜サラダ ヨーグルトとグラノーラ しいたけ・小松菜のスープ ご飯・パン	A きんぴら焼肉 キャベツの塩昆布和え グレープフルーツゼリー 水菜・大根の味噌汁 ご飯			
	栄養価 ご飯大	E 1,011 P 26.8 F 18.0 C 180.9 S 8.1	E 809 P 27.6 F 24.5 C 121.4 S 4.2	E 764 P 25.7 F 9.4 C 141.6 S 7.9	E 715 P 20.7 F 16.0 C 126.2 S 5.7	E 1,117 P 26.7 F 50.7 C 152.0 S 5.5	E 849 P 20.6 F 12.3 C 168.3 S 3.3		
		kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E		

夕食	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き ほうとう風水餃子	A 鶏と野菜の揚げ出し中華あん 麻婆茄子	A ボークソテーBBQソース 白身魚のカレー揚げ	A ビーフカレー 肉の日ミックスコンボ	A 豚肉と野菜のおろしぼん酢 肉団子のデミトマ煮				
	AB共通メニュー 大根のそぼろあん 海藻のわさび和え ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁	AB共通メニュー ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 野菜サラダ ご飯 大根・もずくの味噌汁	AB共通メニュー 大豆の甘辛絡め もやしとさくらげの香味和え ご飯 高野豆腐・豆苗の味噌汁	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 青梗菜と油揚げの炒め オクラのおかか和え ご飯 しめじ・厚揚げの味噌汁	AB共通メニュー 五目豆 大根の明太和え ご飯 玉葱・小松菜の味噌汁			
	栄養価 Aご飯大	E 807 P 28.1 F 21.1 C 131.3 S 5.1	E 935 P 33.4 F 29.8 C 138.4 S 4.6	E 1,056 P 35.6 F 25.8 C 170.8 S 6.2	E 847 P 22.3 F 32.3 C 122.4 S 3.3	E 1,181 P 45.3 F 40.5 C 162.7 S 6.2	E 843 P 25.6 F 27.3 C 131.8 S 4.7		
	Aご飯中	E 651 P 25.6 F 20.8 C 94.2 S 5.1	E 779 P 30.9 F 29.5 C 101.3 S 4.6	E 900 P 33.1 F 25.5 C 133.7 S 6.2	E 1,025 P 42.8 F 40.2 C 125.6 S 6.2	E 687 P 23.1 F 27.0 C 94.7 S 4.7			
Bご飯大	E 885 P 21.4 F 17.3 C 165.7 S 7.9	E 807 P 18.3 F 21.3 C 141.3 S 6.0	E 1,002 P 33.1 F 21.2 C 173.6 S 6.5	E 787 P 21.7 F 16.4 C 142.6 S 6.0	E 889 P 22.2 F 23.8 C 153.0 S 5.0				
Bご飯中	E 729 P 18.9 F 17.0 C 128.6 S 7.9	E 651 P 15.8 F 21.0 C 104.2 S 6.0	E 846 P 30.6 F 20.9 C 136.5 S 6.5	E 631 P 19.2 F 16.1 C 105.5 S 6.0	E 733 P 19.7 F 23.5 C 115.9 S 5.0				
	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E	kcal E E E E E			

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。  
・昼食のライス量は、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。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。