



日	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

朝食	パン コーン・玉葱のスープ	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁	パン 豆苗・キャベツのスープ	ご飯 清まし汁	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	パン ポテト・水菜のスープ	ご飯 高野豆腐・小松菜の味噌汁	パン はんぺん・葱のスープ
	フランクフルト ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳	シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	ス克蘭ブルエッグ ベーコンと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	一口つくねの照り焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	厚揚げと鶏肉の塩炒め 大根の香味和え 納豆 牛乳	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーの和風マスタード和え 野菜サラダ 牛乳	かにかま玉子ロール 筍の中華炒め 納豆 牛乳	ウィンナー マカロニサラダ 野菜サラダ 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	582 21.2 29.1 60.4 4.1	846 30.5 29.4 118.2 6.1	570 24.6 30.1 54.6 4.0	656 23.4 19.9 98.4 2.4	675 26.5 19.5 102.4 3.7	585 21.4 24.5 72.0 4.5	573 19.0 14.6 94.9 2.3	658 28.7 33.1 61.7 4.2
ご飯小	530 19.7 28.0 51.3 3.9	768 29.3 29.3 99.7 6.1	518 23.1 29.0 45.5 3.8	578 22.2 19.8 79.9 2.4	597 25.3 19.4 83.9 3.7	533 19.9 23.4 62.9 4.3	495 17.8 14.5 76.4 2.3	606 27.2 32.0 52.6 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

昼食	醤油ラーメン	チキンソースかつ丼	塩パスタ	麻婆豆腐飯	豚丼	かき玉うどん	のり弁風丼	味噌らーめん
	ピーマン肉詰めフライ はちみつレモンゼリー ご飯	カリフラワーの辛子マヨ和え フルーチェ ミックスベリー 若布・なめこの味噌汁	串カツ 野菜サラダ しめじ・葱のスープ ご飯・パン	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 りんごゼリー はんぺん・小松菜の味噌汁	小松菜のお浸し フルーツカクテル もやし・人参の味噌汁	イカ天 いちごゼリー 混ぜご飯	大根とハムの洋風和え ヨーグルト 白菜・人参の味噌汁	揚げ餃子 ぶどうゼリー 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	E P F C S
ご飯大	859 25.1 16.0 152.2 7.6	826 19.8 16.3 154.6 4.6	1,038 28.2 38.3 144.8 5.4	828 29.1 13.1 152.8 5.8	666 22.5 18.3 106.0 2.9	812 21.4 9.7 156.4 6.7	747 20.6 19.0 127.2 6.2	1,075 34.8 25.4 173.3 11.9
	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 ポークソテー 和風ソース	A 豚肉のねぎ塩焼き	A チキンカレー	A ケイジャンチキン	A 豚肉の塩麹漬け	A チキンソテー 和風きのこソース	A 豚肉の南蛮焼き	A 鶏肉のヤンニンソースかけ
	B ミックスフライ AB共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め煮 大根のわさび和え ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁	B 鯖の照り焼き AB共通メニュー 五目豆 インゲンの胡麻和え ご飯 麩・水菜の味噌汁	B 帆立クリーミーフライ 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	B 帆立クリーミーフライ AB共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮 青梗菜のおかか和え ご飯 玉葱・しいたけの味噌汁	B 白身魚のフリット レモンおろし醤油 AB共通メニュー オクラのゆかり和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁	B さばの漬け焼き AB共通メニュー 根菜の煮物 白菜とツナの胡麻ポン酢 ご飯 大根・油揚げの味噌汁	B 海老かつとアジフライ AB共通メニュー ポテトのそぼろあん もやしのナムル ご飯 えのき・葱の味噌汁	B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ AB共通メニュー ピーマン炒め 大根サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁
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	1,105 31.6 41.1 153.1 4.8	1,021 28.4 37.0 148.7 5.3	1,024 28.7 36.5 150.2 3.8	857 34.6 20.3 140.7 4.2	922 38.7 28.7 129.1 3.6	1,034 43.0 33.7 144.0 5.4	852 26.8 23.2 136.6 4.8	992 39.6 31.7 140.9 4.7
Aご飯中	949 29.1 40.8 116.0 4.8	865 25.9 36.7 111.6 5.3	1,022 28.6 36.5 149.6 3.6	701 32.1 20.0 103.6 4.2	766 36.2 28.4 92.0 3.6	878 40.5 33.4 106.9 5.4	696 24.3 22.9 99.5 4.8	836 37.1 31.4 103.8 4.7
Bご飯大	937 22.3 27.5 154.0 4.4	933 29.6 29.3 138.3 4.3	332 14.1 20.8 21.3 1.2	852 16.1 19.8 158.4 3.0	919 32.5 20.8 154.7 5.4	965 28.6 30.5 142.1 4.4	881 19.6 23.4 151.4 3.5	846 25.6 15.5 155.4 4.4
Bご飯中	781 19.8 27.2 116.9 4.4	777 27.1 29.0 101.2 4.3	330 14.0 20.8 20.7 1.0	696 13.6 19.5 121.3 3.0	763 30.0 20.5 117.6 5.4	809 26.1 30.2 105.0 4.4	725 17.1 23.1 114.3 3.5	690 23.1 15.2 118.3 4.4
	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

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

朝食	ご飯 麩・人参の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳	パン しめじ・三つ葉のスープ コーンスクランブル ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁 マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	ご飯 もやし・白菜の味噌汁 肉野菜オイスター炒め 卵の花 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ご飯 高野豆腐・人参の味噌汁 サバの塩焼き きんぴらごぼう 納豆 牛乳	パン もやし・玉葱のスープ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 照焼き肉団子 十品目のうま煮 納豆 牛乳	
	米費価	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	795 28.7 21.1 127.4 5.3	548 23.1 22.2 64.1 4.0	609 27.8 14.3 93.8 2.4	846 34.1 30.5 113.3 4.8	497 19.6 19.2 62.6 3.2	885 33.8 37.2 102.1 3.2	531 20.3 22.0 63.6 3.4	683 23.4 19.0 106.5 3.0
	ご飯小	639 26.2 20.8 90.3 5.3	443 20.0 20.1 45.8 3.6	453 25.3 14.0 56.7 2.4	690 31.6 30.2 76.2 4.8	392 16.5 17.1 44.3 2.8	729 31.3 36.9 65.0 3.2	426 17.2 19.9 45.3 3.0	527 20.9 18.7 69.4 3.0

昼食	△ 鶏肉の甘辛丼 胡瓜の酢の物 杏仁フルーツ 玉葱・水菜の味噌汁	△ 焼きうどん かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ 豆腐・ほうれん草の味噌汁 ご飯	△ シーフードピラフ ベーコンフライ 野菜サラダ 若布・玉葱のスープ	△ ならそばろ丼 温泉玉子 ダイスりんご キャベツ・玉葱の味噌汁	△ カレーうどん ちくわ天 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	△ ご当地【新潟】たれかつ丼 野菜サラダ パナナ はんぺん・豆苗の味噌汁	△ 塩ラーメン 餃子 みかんゼリー ご飯	△ 塩豚丼 豆苗と竹輪の辛子マヨ 白桃缶 ほうれん草・しいたけの味噌汁	
	米費価	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		
	ご飯大	874 25.3 20.0 150.9 4.2	976 27.6 23.8 162.3 7.4	725 20.3 13.6 135.4 4.4	982 32.4 30.7 145.2 5.0	1,065 22.3 31.4 169.6 8.1	892 24.0 20.6 153.8 4.7	913 30.0 18.2 153.1 10.1	1,073 24.2 48.0 140.4 5.0
	ご飯小	639 26.2 20.8 90.3 5.3	443 20.0 20.1 45.8 3.6	453 25.3 14.0 56.7 2.4	690 31.6 30.2 76.2 4.8	392 16.5 17.1 44.3 2.8	729 31.3 36.9 65.0 3.2	426 17.2 19.9 45.3 3.0	527 20.9 18.7 69.4 3.0

夕食	△ 豚キムチ炒め ハヤシライス	△ 鶏肉のピーナッツ焼き ハヤシライス	△ 豚肉のペッパーソース 鶏肉のピーナッツ焼き	△ 味噌とんかつ 豚肉のペッパーソース	△ ハンバーグ デミグラスソース 味噌とんかつ	△ バジルチキンソテー ハンバーグ デミグラスソース	11・12月誕生日会メニュー 油淋鶏	
	B 揚げサバのおろし和え AB共通メニュー おでん煮 チンゲン菜のわさび和え ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁	B 白身魚のチリソース AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	B さばカレーカツとマグロカツ AB共通メニュー ひじき煮 海藻サラダ ご飯 葱・なめこの味噌汁	B 牛肉と葱の炒め AB共通メニュー フロッキーのチーズおかか和え ご飯 けんちん汁	B 牛肉と葱の炒め AB共通メニュー 大根と油揚げの煮付け もやしと山くらげの和え物 ご飯 焙煎のりの味噌汁	B カニクリームコロッケ AB共通メニュー ビリ辛こんにやく 白菜のお浸し ご飯 小松菜・しめじの味噌汁	B 和風マーボ豆腐 AB共通メニュー かぼちゃのいとこ煮 オクラのごま和え ご飯 もずく・葱の味噌汁	焼きそば ジューシー風ご飯 フライドポテト チョレギ風サラダ ブチシュー ビリ辛スープ
	米費価	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	
	Aご飯大	829 27.0 22.2 135.1 5.1	1,149 39.6 44.0 153.0 4.9	965 40.3 30.1 137.2 5.2	1,099 35.5 39.8 151.5 3.3	901 25.4 22.1 156.9 5.7	842 24.5 20.7 144.1 4.8	1,060 38.2 31.9 161.3 4.9
Aご飯中	673 24.5 21.9 98.0 5.1	1,147 39.5 44.0 152.4 4.7	809 37.8 29.8 100.1 5.2	943 33.0 39.5 114.4 3.3	745 22.9 21.8 119.8 5.7	686 22.0 20.4 107.0 4.8	904 35.7 31.6 124.2 4.9	1,528 58.4 69.3 171.0 16.9
Bご飯大	856 24.2 21.7 141.0 5.4	420 25.1 26.7 19.7 1.4	700 21.4 6.8 144.5 3.8	1,026 42.9 29.7 151.1 3.2	863 24.6 22.6 147.0 4.4	785 23.8 12.4 148.9 4.7	885 27.9 17.7 160.4 6.0	
Bご飯中	700 21.7 21.4 103.9 5.4	418 25.0 26.7 19.1 1.2	544 18.9 6.5 107.4 3.8	870 40.4 29.4 114.0 3.2	707 22.1 22.3 109.9 4.4	629 21.3 12.1 111.8 4.7	729 25.4 17.4 123.3 6.0	

米費価表示 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	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	パン カレースープ ハム ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	ご飯 しめじ・三つ葉の味噌汁 ニシン甘露煮 ふきと筍の塩きんぴら 納豆 牛乳	ご飯 玉葱・人参の味噌汁 サーモンフライ ひじき玉子 納豆 牛乳	パン ハム・野菜のスープ ミックススクランブル ブロッコリーとコーンのマヨ和え 野菜サラダ 牛乳	ご飯 はんぺん・葱の味噌汁 鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン 小松菜・玉葱のスープ ウィンナー マカロニコーンソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 清まし汁 豆腐ハンバーグ 白菜と油揚げのざっと煮 納豆 牛乳	パン キャベツ・人参のスープ ミートオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳
	米価 E P F C S 462 18.3 15.1 64.5 2.7	E P F C S 646 28.7 15.1 100.7 4.8	E P F C S 786 28.1 28.6 105.4 3.4	E P F C S 586 23.4 28.0 60.2 3.3	E P F C S 770 34.8 23.3 108.9 5.1	E P F C S 653 27.5 28.9 71.5 3.8	E P F C S 659 23.1 19.3 101.2 3.2	E P F C S 475 18.5 21.6 57.9 3.4
ご飯小	E P F C S 357 15.2 13.0 46.2 2.3	E P F C S 490 26.2 14.8 63.6 4.8	E P F C S 630 25.6 28.3 68.3 3.4	E P F C S 481 20.3 25.9 41.9 2.9	E P F C S 614 32.3 23.0 71.8 5.1	E P F C S 548 24.4 26.8 53.2 3.4	E P F C S 503 20.6 19.0 64.1 3.2	E P F C S 370 15.4 19.5 39.6 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 ミートスパゲティ ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ コーン・玉葱のスープ ご飯・パン	A 炒飯 キャベツメンチカツ 野菜サラダ わかめスープ	A 鶏肉きんぴら丼 モヤシとハムのナムル みかん缶 チンゲン菜・えのきの味噌汁	A たぬきそば イワシ青のりフライ コーヒーゼリー 混ぜご飯	A ハンバーグ丼 青梗菜の胡麻ポン酢 フルーチェ ミックスオレンジ 高野豆腐・葱の味噌汁	A 黒醤油ラーメン 焼売 いちごゼリー ご飯	A シシリアンライス 大根とツナの青じそサラダ プリン 心のり・葱の味噌汁	A ナポリタン 玉子サラダフライ 野菜サラダ コーン・ほうれん草のスープ ご飯・パン
	米価 E P F C S 934 25.4 24.8 151.4 4.6	E P F C S 876 24.5 28.6 134.4 5.0	E P F C S 811 23.2 14.6 147.8 4.5	E P F C S 855 26.3 17.4 148.8 7.9	E P F C S 773 24.8 14.4 140.6 4.3	E P F C S 831 26.3 12.8 150.9 7.9	E P F C S 924 20.5 29.9 147.6 6.2	E P F C S 1,124 27.9 38.8 167.3 6.0
ご飯大	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	E P F C S kcal g g g g	

夕食	A ポークカレー	A セサミチキンソテー	A 豚肉のわさび醤油	A 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	A 豚肉の生姜焼き	A チキンソテー ガーリック醤油風味	A ポークソテーBBQソース	A キーマカレー
	B	B 豚肉と茄子の味噌炒め	B アジフライとチキンカツ	B 厚揚げと挽肉の中華炒め	B シーフードミックスフライ	B 白身魚の磯辺揚げ テリマヨソース	B 鯖のマスタードソース焼き	B
	AB共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	AB共通メニュー ツナじゃが ほうれん草の梅和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー 豆サラダ ご飯 キムチ鍋風汁	AB共通メニュー 切干大根の炒め煮 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・竹輪の味噌汁	AB共通メニュー 五目きんぴら 蒸し鶏と大根の辛子醤油 ご飯 豆腐・野菜の味噌汁	AB共通メニュー 里芋の野菜あんかけ もやしの中華和え ご飯 玉子・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー つきこんどきのこのピリ辛炒め 小松菜のピーナッツ和え ご飯 若布・えのきの味噌汁	AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳
	米価 Aご飯大 1,081 30.3 37.0 162.8 4.0	E P F C S 1,018 35.6 37.9 137.5 5.9	E P F C S 1,092 45.1 40.3 140.9 4.5	E P F C S 909 37.3 23.9 140.2 3.9	E P F C S 963 30.2 33.9 139.3 4.3	E P F C S 963 38.4 29.0 141.7 4.5	E P F C S 993 31.1 26.3 162.3 4.7	E P F C S 1,001 28.9 36.6 144.7 3.1
Aご飯中 395 16.2 21.6 34.2 1.6	E P F C S 1,086 30.3 41.8 151.3 6.4	E P F C S 1,077 38.9 35.0 157.5 3.9	E P F C S 753 34.8 23.6 103.1 3.9	E P F C S 807 27.7 33.6 102.2 4.3	E P F C S 807 35.9 28.7 104.6 4.5	E P F C S 837 28.6 26.0 125.2 4.7	E P F C S 1,001 28.9 36.6 144.7 3.1	
Aご飯小 395 16.2 21.6 34.2 1.6	E P F C S 930 27.8 41.5 114.2 6.4	E P F C S 921 36.4 34.7 120.4 3.9	E P F C S 1,009 37.7 33.5 143.9 5.6	E P F C S 834 30.1 19.7 138.8 4.8	E P F C S 882 26.0 22.7 148.1 4.8	E P F C S 1,036 28.7 42.9 134.4 3.9	E P F C S 281 12.9 17.9 17.8 0.8	
	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	

・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。

米価表示 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。



日	11月25日 (土)	11月26日 (日)	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)		
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁	ご飯 大根・大根葉の味噌汁	パン コーン・小松菜のスープ	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁	パン キャベツ・豆苗のスープ	ご飯 ちくわ・水菜の味噌汁		
	ほっけ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳	根菜鶏つくねハンバーグ ひじきの胡麻マヨサラダ 納豆 牛乳	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	白身魚のフライ 厚焼玉子 納豆 牛乳	ミートボール マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	厚揚げのそぼろあん さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳		
	米量 E P F C S 715 45.0 18.1 94.8 6.6	E P F C S 741 25.7 25.4 106.5 3.8	E P F C S 579 24.2 27.8 58.3 3.6	E P F C S 739 32.4 21.7 104.1 4.4	E P F C S 597 20.5 26.9 68.9 3.7	E P F C S 689 27.3 20.6 100.4 3.4		
	ご飯小 E P F C S 559 42.5 17.8 57.7 6.6	E P F C S 585 23.2 25.1 69.4 3.8	E P F C S 474 21.1 25.7 40.0 3.2	E P F C S 583 29.9 21.4 67.0 4.4	E P F C S 492 17.4 24.8 50.6 3.3	E P F C S 533 24.8 20.3 63.3 3.4		
昼食	△ ブルゴギ丼 ピーマンの中華和え パイン缶 白菜・心のりの味噌汁	△ チキンクリームシチュー コーンフライ 野菜サラダ ご飯・パン	△ きつねうどん 牛肉コロッケ オクラおろし和え 混ぜご飯	△ そぼろ丼 ハムとブロッコリーのマリネ フルーツ白玉 若布・油揚げの味噌汁	△ 【博多だるま監修】博多ラーメン 春巻 黒糖ゼリー ご飯	△ ビビンバ 温泉玉子 蒟蒻オレンジゼリー チンゲン菜・玉葱の味噌汁		
	米量 E P F C S 920 20.7 29.6 147.8 3.9	E P F C S 728 22.4 25.3 106.4 3.9	E P F C S 854 20.9 15.8 155.8 7.2	E P F C S 883 28.0 18.0 155.7 5.1	E P F C S 1,151 41.0 38.9 154.6 7.7	E P F C S 883 25.1 23.2 146.8 6.1		
	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		
	ご飯中 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		
夕食	△ 餃子	△ 鶏の唐揚げ	△ ポークソテーオニオンソース	△ とんかつ	△ 和風おろしハンバーグ	△ チキンカツ胡麻ソース		
	B 四川麻婆豆腐	B 白身魚のコーンマヨ焼き	B 塩麴漬け鶏肉の野菜炒め	B きんぴら焼肉	B さば南蛮	B 白身魚のパン粉焼き チーズ風味		
	AB共通メニュー 筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ	AB共通メニュー めかぶと胡瓜の酢の物 ご飯 豚汁	AB共通メニュー あんかけ豆腐 大根サラダ ご飯 しいたけ・小松菜の味噌汁	AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 白菜の塩昆布和え ご飯 麩・三つ葉の味噌汁	AB共通メニュー がんもとの野菜の煮物 きゅうりともやしのピリ辛和え ご飯 大根・高野豆腐の味噌汁	AB共通メニュー 大根のキムチ煮 インゲンの辛子マヨネーズ ご飯 豆腐・葱の味噌汁		
	米量 A: 810 19.0 16.7 149.0 3.6 B: 828 26.4 23.5 133.3 4.7 C: 672 23.9 23.2 96.2 4.7	E P F C S 898 30.0 23.1 148.1 4.2	E P F C S 876 31.3 20.6 144.8 5.0	E P F C S 973 22.9 25.2 168.4 4.5	E P F C S 939 28.6 21.8 161.0 7.8	E P F C S 939 21.5 31.0 148.8 4.3		
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			
ご飯中 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			

米量表示 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。