

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	肉じゃが コーンとブロッコリーのマヨソース 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ライス中(210g)	ハム&スクランブルエッグ ごぼうとキャベツのサラダ 野菜のトマトスープ ライス中(210g)	ホッケの塩焼き 小鉢)なすとピーマンの鍋しぎ 豆腐と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ソーセージエッグ カレーチリビーンズ 野菜スープ ライス中(210g)	鯖の胡麻チゲ煮 いんげんの酢の物 長葱とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	ジャコ炒飯 豚肉と野菜の中華和え 玉子スープ ライス中(210g)	ソーセージと青菜のスクランブルエッグ かぼちゃとベーコンの和風煮 ベーコンとキャベツのスープ ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 725kcal 16.6g 22.3g 119.2g 4.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 569kcal 13.4g 14.6g 98.6g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 578kcal 21.7g 13.4g 93.2g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 683kcal 27.5g 24.9g 87.3g 2.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 674kcal 29.0g 20.1g 95.5g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 974kcal 26.7g 16.6g 184.2g 4.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 603kcal 14.2g 19.6g 102.2g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
昼食	鱈の磯辺揚げ テリマヨソース おくらとみつ葉のわさび醤油 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ハンバーグ ジンジャーソース ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	カニクリームコロッケ タルタルソース ごぼうのツナ和え もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	牛肉とごぼうのマスタードソース炒め ニラ玉炒め キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	根菜と五目巾着の煮物 ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 竹の子の土佐煮 ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	和風おろし豚焼肉 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 689kcal 24.6g 19.7g 103.6g 4.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 870kcal 22.5g 35.7g 117.4g 5.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1028kcal 18.6g 50.1g 127.6g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 818kcal 23.6g 31.8g 114.3g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 650kcal 16.9g 15.1g 119.4g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 767kcal 37.2g 27.0g 96.1g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 685kcal 22.6g 24.3g 97.2g 4.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
丼・麺	キーマカレー おくらとみつ葉のわさび醤油 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	台湾辛味ラーメン ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ライス中(210g)	ヘルシーネバネバ丼 ごぼうのツナ和え もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	鶏南蛮うどん ニラ玉炒め ライス中(210g)	チキンカツカレー ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 622kcal 20.0g 13.2g 109.4g 5.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1073kcal 16.2g 14.2g 99.7g 2.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 573kcal 16.2g 14.2g 99.7g 2.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 988kcal 30.8g 26.1g 156.5g 5.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 794kcal 20.9g 27.4g 124.5g 5.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー		
夕食	野菜旨煮とポーク焼売 柚子しめじ ☆ 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	からふとマスの西京焼き 栗かぼちゃの含め煮 ヨーグルト(アロエ) えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	グリルチキン ベーコンオニオンソース 小松菜の辛子和え ☆ もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	麻婆茄子 コーンコロッケ ミニエクレア 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	照焼きチキンとミートコロッケ オクラの梅おかか和え ☆ ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	豚バラと豆腐のトマト旨煮 キャベツの粒マスタード和え ヨーグルト(ナタデココ) 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	鶏肉団子の野菜あんかけ ブロッコリーの青煮 ☆ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 552kcal 16.2g 7.5g 108.6g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 723kcal 35.2g 10.9g 117.8g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 767kcal 35.1g 26.0g 100.8g 3.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 956kcal 18.9g 41.5g 130.4g 6.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 633kcal 23.5g 14.2g 106.8g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 829kcal 30.5g 30.4g 110.4g 6.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 640kcal 18.2g 17.7g 104.6g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メインデザートスープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝食	朝食) 鮭のハラス焼き 切干大根のゆず胡椒風味 けんちん汁 ライス中(210g)	朝食) ハムオムレツ&コロッケ キャベツと人参のごま和え ワカメスープ ライス中(210g)	朝食) カレイの塩焼き 香味野菜の青じそ風味 大根と小松菜の味噌汁 ライス中(210g)	朝食) ベーコンエッグ 白菜と竹輪のごま酢和え ほうれん草と玉葱のカレースープ ライス中(210g)	塩豚と根菜のポトフ 白滝ときのこのピリ辛炒め ワカメと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	シーフードクリームピラフ ツナポテサラダのカレー風味 ジュリアン野菜スープ ライス中(210g)	鯖の照り焼き 揚げ茄子の薬味ソース キャベツとごぼうの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 597kcal 21.7g 13.9g 96.0g 3.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 576kcal 15.9g 10.3g 107.3g 3.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 456kcal 21.4g 2.3g 87.6g 2.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 593kcal 22.0g 20.0g 89.8g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 644kcal 21.5g 19.4g 97.8g 4.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1288kcal 26.3g 37.4g 220.0g 5.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 804kcal 25.6g 34.0g 95.5g 4.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
昼食	牛肉と小松菜のオイスターソース炒め 揚げだし豆腐 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	スパイシーチキン ブロッコリーとトマトの中華和え えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	アジフライ おろしポン酢 はすのきんぴら もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	鶏肉の葱塩焼き いんげんと白滝のゴマ醤油 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	四川麻婆豆腐 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	かつ煮 ピーマンのじゃこ和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	鶏唐と蓮根の野菜あんかけ ブロッコリーの和風マスタード和え もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 816kcal 23.6g 33.1g 109.3g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 653kcal 30.5g 19.2g 93.7g 3.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 793kcal 25.8g 21.6g 124.5g 6.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 647kcal 26.4g 20.9g 91.8g 3.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 697kcal 29.2g 24.3g 94.1g 3.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 820kcal 25.0g 25.7g 124.5g 5.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 634kcal 29.0g 10.9g 105.5g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
丼・麺	フランクフルトカレー 揚げだし豆腐 大根とワカメの味噌汁	ミックスうどん ブロッコリーとトマトの中華和え ライス中(210g)	ハッシュドビーフ丼 温玉添え はすのきんぴら もやしとほうれん草の味噌汁	もやしあんかけとんこつラーメン いんげんと白滝のゴマ醤油 ライス中(210g)	クリームコロッケカレー 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ごぼうとなめこの味噌汁		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 902kcal 28.5g 38.1g 116.0g 5.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 834kcal 20.5g 9.4g 166.6g 6.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 855kcal 22.9g 28.9g 126.9g 5.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 917kcal 21.6g 11.1g 114.0g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 833kcal 19.8g 30.0g 126.0g 4.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー		
夕食	青椒肉絲 シュウマイ ココアワッフル 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ビックメンチカツ 粒マスタードソース きのこ挽肉のソテーバター風味 ☆ 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	豚焼肉ともやしのねぎソース オクラのゴマ和え ゼリー(ぶどう+りんご) もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て 里芋の肉味噌かけ ☆ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	鶏肉と野菜のうま煮 メンマともやしの中華和え チーズパバロア 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	八宝菜 茹で豚の中華胡麻だれ ☆ ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	さわらのカレー揚げとナポリタン 小松菜のお浸し ヨーグルト(白桃+黄桃) 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 866kcal 30.6g 25.7g 129.5g 5.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 977kcal 26.1g 46.4g 117.0g 4.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 721kcal 26.2g 17.4g 117.7g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 631kcal 21.6g 11.1g 114.0g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 694kcal 23.7g 20.2g 105.5g 3.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 758kcal 27.8g 23.9g 111.5g 4.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 820kcal 29.0g 19.3g 135.1g 4.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メインデザートスープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝食	炒り豆腐の野菜あんかけ かにかまと胡瓜の二杯酢 小松菜とえのきの味噌汁 ライス中(210g)	さわらの西京焼き 切干大根 ごぼうとわかめの味噌汁 ライス中(210g)	エッグドライカレー ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜スープ ライス中(210g)	鶏すき煮 里芋の野菜あんかけ 大根となめこの味噌汁 ライス中(210g)	ソーセージ&スクランブルエッグ マカロニサラダ マカロニのカレー風味スープ ライス中(210g)	サバの塩焼き 厚揚げと筍のうま煮 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ライス中(210g)	ベーコンエッグ ほうれん草とコーンのソテー 豆腐とねぎの生姜スープ ライス中(210g)
	エネルギー 599kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.6g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 4.8g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.8g 炭水化物 101.2g 食塩相当量 3.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 1214kcal たんぱく質 29.6g 脂質 36.4g 炭水化物 197.8g 食塩相当量 5.7g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 608kcal たんぱく質 21.0g 脂質 9.2g 炭水化物 114.1g 食塩相当量 6.4g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 707kcal たんぱく質 18.8g 脂質 25.2g 炭水化物 104.3g 食塩相当量 3.8g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.3g 炭水化物 86.2g 食塩相当量 3.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 647kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.1g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 3.3g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに
昼食	いかの天ぷらピリ辛葱ソース 大根のそぼろあん 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ハム卵ロールと野菜コロッケ エリンギ炒め 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	豚肉の生姜焼き オクラと寒天の土佐酢かけ もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	中津からあげ(しょうゆ味) 豆もやしとひじきのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	鶏肉の胡麻風味焼き 温泉玉子 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	春巻と肉団子の甘酢あん ツナサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	赤魚の照り焼き ウインナーと野菜のソテー 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー 875kcal たんぱく質 25.4g 脂質 31.2g 炭水化物 121.4g 食塩相当量 5.1g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 818kcal たんぱく質 18.0g 脂質 31.8g 炭水化物 117.1g 食塩相当量 3.4g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 685kcal たんぱく質 20.5g 脂質 25.2g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 3.8g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 835kcal たんぱく質 34.3g 脂質 29.5g 炭水化物 109.3g 食塩相当量 4.1g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 944kcal たんぱく質 38.6g 脂質 30.9g 炭水化物 128.4g 食塩相当量 4.6g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 835kcal たんぱく質 20.1g 脂質 30.3g 炭水化物 123.3g 食塩相当量 4.1g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 657kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.4g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 4.1g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに
丼・麺	タイ風グリーンカレー 大根のそぼろあん 小松菜と油揚げの味噌汁	札幌味噌ラーメン エリンギ炒め ライス中(210g)	しらす丼 オクラと寒天の土佐酢かけ もやしとワカメの味噌汁	わかめうどん 豆もやしとひじきのナムル ライス中(210g)	メンチカツカレー 温泉玉子 小松菜となめこの味噌汁		
	エネルギー 685kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.5g 炭水化物 101.6g 食塩相当量 4.7g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 1020kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.1g 炭水化物 169.6g 食塩相当量 11.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.6g 炭水化物 143.1g 食塩相当量 5.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 728kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.8g 炭水化物 154.6g 食塩相当量 5.1g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 847kcal たんぱく質 23.0g 脂質 32.0g 炭水化物 119.8g 食塩相当量 5.4g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに		
メイン小鉢スープライス	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに		
夕食	牛肉の五目炊き合わせ 胡瓜とカニカマの梅マヨ和え ☆ 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	豚肉と青菜の塩炒め チキンカツ なめらかプリン えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ロールキャベツ デミグラス仕立て 里芋の揚げ出し ☆ もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	スタミナ野菜炒め 焼き餃子 牧場の朝ヨーグルト 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	とんかつ おろしぼん酢 うの花 ☆ ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	たらの塩麩フリット ひじきの土佐酢和え ヨーグルト(いちご・ブルーベリー) 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	鶏ささみの焙煎ピリ辛ごまソース ほうれん草とベーコンのソテー ☆ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー 607kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.8g 炭水化物 97.8g 食塩相当量 4.5g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 744kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.6g 炭水化物 110.6g 食塩相当量 2.9g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 768kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.6g 炭水化物 143.1g 食塩相当量 5.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 760kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.5g 炭水化物 121.8g 食塩相当量 4.6g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 798kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.8g 炭水化物 118.2g 食塩相当量 6.0g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 656kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.8g 炭水化物 113.9g 食塩相当量 4.2g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	エネルギー 650kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.2g 炭水化物 96.2g 食塩相当量 4.5g アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに
メインデザートスープライス	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに	アレルギー: 小麦, 卵, 乳, そば, 落花生, えび, かに

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
朝食	からふとマスの塩焼き 豆もやしとひじきのナムル 味噌けんちん汁 ライス中(210g)	オムレツとリヨネーズポテト 花野菜のコンソメ煮 大麦小麦のコーンスープ ライス中(210g)	チキンライス トマト入りスクランブルエッグ 小松菜のミルクスープ ライス中(210g)	鶏ももの西京焼き なめ草オクラ もやしと絹さやの味噌汁 ライス中(210g)	ハムエッグ キャベツとコーンの炒め ミネストローネスープ ライス中(210g)	厚揚げと里芋の煮付け 絹さやと玉子のソテー 小松菜とえのきの味噌汁 ライス中(210g)	ベーコン&スクランブルエッグ カレーチリビーンズ 豆と野菜のスープ ライス中(210g)
	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.3g 脂質 7.6g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 2.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 509kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.4g 炭水化物 103.6g 食塩相当量 3.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 720kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.1g 炭水化物 146.1g 食塩相当量 3.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 616kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.8g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 3.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 682kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.3g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 4.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 563kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.5g 炭水化物 103.0g 食塩相当量 3.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 639kcal たんぱく質 16.2g 脂質 25.6g 炭水化物 97.8g 食塩相当量 3.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン
昼食	ハンバーグ デミグラスソース 絹サヤの中華和え 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	鯖の味噌煮 冷奴1/4丁 えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	プルコギ ピリ辛こんにゃく ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	チキン南蛮 ハムと野菜のカレー炒め 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	揚げだし豆腐 ワカメともやしのごま塩和え もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	豚肉の葱塩焼き キャベツとチャーシューの中華和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	ミラノ風ビーフカツレツ 小松菜とコーンのじゃこ和え もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー 756kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.5g 炭水化物 113.6g 食塩相当量 4.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 867kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.1g 炭水化物 118.0g 食塩相当量 5.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 789kcal たんぱく質 21.9g 脂質 33.1g 炭水化物 104.7g 食塩相当量 3.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 903kcal たんぱく質 34.0g 脂質 38.4g 炭水化物 107.6g 食塩相当量 4.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 839kcal たんぱく質 32.6g 脂質 29.9g 炭水化物 111.0g 食塩相当量 4.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 876kcal たんぱく質 24.5g 脂質 47.0g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 3.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 901kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.4g 炭水化物 142.4g 食塩相当量 7.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン
丼・麺	のり弁風丼 絹サヤの中華和え 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	ワンタン麺 冷奴1/4丁 ライス中(210g)	ハムカツカレー ピリ辛こんにゃく ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	山菜うどん ハムと野菜のカレー炒め ライス中(210g)	豚キムチ丼 ワカメともやしのごま塩和え もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)		
	エネルギー 724kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.9g 炭水化物 116.7g 食塩相当量 6.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 907kcal たんぱく質 31.4g 脂質 12.9g 炭水化物 165.5g 食塩相当量 8.7g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 826kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.9g 炭水化物 133.4g 食塩相当量 5.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 766kcal たんぱく質 19.5g 脂質 4.7g 炭水化物 161.3g 食塩相当量 6.7g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.1g 炭水化物 109.9g 食塩相当量 5.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
メイン小鉢スープライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン		
夕食	厚揚げと挽き肉の中華炒め ごぼうの中華サラダ チーズパバロア 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ポーク焼肉とデミグラスロック こんにゃくと野菜の煮物 ☆ 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	蒸し鶏のおろし山葵だれ カレーフライドポテト ヨーグルト(プレーン) もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	根菜と五目巾着の煮物 ささみの胡麻揚げ ☆ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	イカと野菜のカキ油炒め 牛肉のしぐれ煮 2つのプチシュー(カスタード&チョコ) 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	照り煮チキン 青菜と白菜のぼん酢がけ ☆ ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	かに玉 バンバンジー(棒々鶏) ☆ ヨーグルト(白桃+黄桃) 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.1g 脂質 33.0g 炭水化物 106.1g 食塩相当量 5.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 715kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.4g 炭水化物 112.2g 食塩相当量 4.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 729kcal たんぱく質 34.7g 脂質 14.1g 炭水化物 113.5g 食塩相当量 3.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 736kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.9g 炭水化物 119.5g 食塩相当量 3.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 836kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.7g 炭水化物 122.6g 食塩相当量 4.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 646kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.1g 炭水化物 94.1g 食塩相当量 3.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー 770kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.5g 炭水化物 116.2g 食塩相当量 4.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メインデザートスープライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	肉じゃが ブロッコリーとコーンのマヨソース 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ライス中(210g)	ハム&スクランブルエッグ ごぼうとキャベツのサラダ 野菜のトマトスープ ライス中(210g)	ホッケの塩焼き なすとピーマンの鍋しぎ 豆腐と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ソーセージエッグ カレーチリビーンズ 野菜スープ ライス中(210g)	鯖の胡麻チゲ煮 いんげんの酢の物 長葱とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	ジャコ炒飯 豚肉と野菜の中華和え 玉子スープ ライス中(210g)	ソーセージと青菜のスクランブルエッグ かぼちゃとベーコンの和風煮 ベーコンとキャベツのスープ ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 736kcal 16.5g 20.9g 127.7g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 556kcal 13.0g 13.7g 98.1g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 578kcal 21.7g 13.4g 93.2g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 698kcal 27.0g 26.5g 87.9g 2.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 676kcal 29.1g 20.1g 96.0g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 978kcal 27.1g 17.1g 183.7g 4.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 566kcal 14.2g 15.5g 102.1g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
昼食	豚バラと豆腐のトマト旨煮 おくらとみつ葉のわさび醤油 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ささみとこんにゃくのピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	まぐろカツ タルタルソース 竹の子と山くらげのピリ辛和え もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	揚げ鶏のネギ南蛮だれ ニラ玉炒め キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ヒレカツ アスパラの胡麻和え 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	からふとマスのねぎ味噌焼き 厚揚げと高菜の炒め ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	白身魚のコーンマヨ焼き れんこんポテトサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 776kcal 27.4g 29.8g 102.4g 5.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 638kcal 31.5g 9.1g 106.2g 5.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 868kcal 27.6g 34.2g 113.5g 5.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 766kcal 29.4g 30.0g 96.1g 4.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 691kcal 25.5g 18.5g 109.0g 2.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 709kcal 26.2g 19.3g 107.9g 5.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 754kcal 20.4g 25.1g 116.8g 3.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー
丼・麺	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え おくらとみつ葉のわさび醤油 小松菜と油揚げの味噌汁	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え ライス中(210g)	ハヤシライス 竹の子と山くらげのピリ辛和え もやしとワカメの味噌汁	白菜煮込みラーメン ニラ玉炒め ライス中(210g)	深川丼 アスパラの胡麻和え 小松菜となめこの味噌汁		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 659kcal 24.0g 17.4g 103.7g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1032kcal 23.6g 26.3g 174.3g 6.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 692kcal 14.8g 22.3g 110.9g 5.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 954kcal 21.5g 19.7g 121.3g 5.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 561kcal 17.3g 6.1g 111.5g 4.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
メイン小鉢スープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー		
夕食	チキンカツとアジフライの盛り合わせ チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ☆ 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	回鍋肉 もずく酢 ヨーグルト(アロエ) えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	チキンのデミトマトチーズ焼き ひじきの胡麻マヨサラダ ☆ もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	白身魚のフリット レモンおろし醤油 鶏団子と里芋の煮付け ミニエクレア 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	焼売の野菜あんかけ 切干とごぼうのマヨぽんだれ ☆ ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	北海道グラタンコロッケとサーモンフライ 蒸し鶏のピリ辛和え ヨーグルト(ナタデココ) 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	月見ハンバーグ ほうれん草のクリーム煮 ☆ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 776kcal 23.8g 26.7g 113.3g 3.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 731kcal 26.5g 18.9g 119.2g 5.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 749kcal 37.3g 19.5g 103.3g 4.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 739kcal 21.5g 19.7g 121.3g 5.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 794kcal 23.7g 20.2g 132.4g 6.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 837kcal 27.9g 23.4g 130.7g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 829kcal 29.9g 28.0g 115.7g 5.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メインデザートスープライス	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー	アレルギー アレルギー アレルギー アレルギー

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

Weekly Menu



	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)
朝食	鮭のハラス焼き 切干大根のゆず胡椒風味 けんちん汁 ライス中(210g)	ハムオムレツ&コロッケ キャベツと人参のごま和え ワカメスープ ライス中(210g)	カレイの塩焼き 香味野菜の青じそ風味 大根と小松菜の味噌汁 ライス中(210g)	ベーコンエッグ 白菜と竹輪のごま酢和え ほうれん草と玉葱のカレースープ ライス中(210g)	塩豚と根菜のポトフ 白滝ときのこのピリ辛炒め ワカメと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	シーフードクリームピラフ ツナポテサラダのカレー風味 ジュリアン野菜スープ ライス中(210g)	鯖の照り焼き 揚げ茄子の薬味ソース キャベツとごぼうの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 593kcal 21.8g 13.2g 96.3g 3.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 565kcal 15.7g 10.3g 104.4g 3.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 455kcal 21.4g 2.3g 87.1g 2.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 592kcal 21.9g 20.0g 89.5g 3.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 691kcal 23.6g 20.2g 106.6g 4.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1288kcal 26.3g 37.4g 220.0g 5.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 814kcal 25.8g 34.0g 98.1g 4.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢 スープ ライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン
昼食	ビックメンチカツ 粒マス タードソース 納豆 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	カニクリームコロッケタルタルソース きのこ挽肉のソテーバター風味 えのきと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	味噌野菜炒め オクラのゴマ和え もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	玉子入り京がんと根菜の煮物 里芋の肉味噌かけ 玉ねぎとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	若鶏の西京みそ焼き メンマともやしの中華和え ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)	ケイジャンチキンフリット トマトソース 小松菜のお浸し 豆腐とほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	とんてき(四日市) 茹で豚の中華胡麻だれ もやしと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 940kcal 26.6g 41.3g 118.7g 3.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1258kcal 20.8g 77.1g 121.4g 4.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 661kcal 16.7g 18.8g 111.6g 4.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 749kcal 25.6g 17.2g 125.7g 6.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 858kcal 44.2g 32.4g 99.9g 4.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 826kcal 28.5g 33.2g 106.0g 3.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 931kcal 34.5g 36.8g 113.4g 5.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢 スープ ライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン
丼・麺	牛すじカレー 納豆 大根とワカメの味噌汁 ライス中(210g)	月見うどん きのこ挽肉のソテーバター風味 ライス中(210g)	鶏天みぞれ丼 オクラのゴマ和え もやしとほうれん草の味噌汁 ライス中(210g)	チャーシュー麺 里芋の肉味噌かけ ライス中(210g)	チーズとアーモンドのカレー メンマともやしの中華和え ごぼうとなめこの味噌汁 ライス中(210g)		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 671kcal 28.2g 15.5g 110.1g 3.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 900kcal 25.8g 17.6g 157.3g 6.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 921kcal 28.5g 31.8g 135.1g 4.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 1044kcal 32.1g 21.6g 178.3g 8.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 664kcal 14.9g 19.4g 113.6g 4.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
メイン小鉢 スープ ライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン		
夕食	豚肉とカリカリごぼうのサラダ仕立て 揚げだし豆腐 ココアワッフル 小松菜と油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	煮込みハンバーグ ブロッコリーとトマトの中華和え ☆ 豆腐となめこの味噌汁 ライス中(210g)	ピーマンの肉詰めと白身魚フライ はすのきんぴら ゼリー(ぶどう+りんご) もやしとワカメの味噌汁 ライス中(210g)	唐揚げとコーンフライ いんげんと白滝のゴマ醤油 ☆ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	ロールキャベツのハヤシソース 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ☆ チーズババロア 小松菜となめこの味噌汁 ライス中(210g)	鱈と蓮根の竜田揚げ ピーマンのじゃこ和え ☆ ごぼうと油揚げの味噌汁 ライス中(210g)	肉じゃが ブロッコリーの和風マスタード和え ☆ ヨーグルト(白桃+黄桃) 豆腐とワカメの味噌汁 ライス中(210g)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 826kcal 31.3g 31.0g 109.9g 4.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 807kcal 27.7g 20.1g 132.8g 5.7g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 875kcal 19.4g 31.0g 129.4g 4.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 743kcal 17.8g 27.6g 109.2g 3.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 798kcal 26.8g 20.9g 128.9g 4.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 650kcal 25.6g 11.5g 110.8g 3.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 786kcal 24.9g 22.0g 127.3g 4.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
メイン小鉢デザート スープ ライス	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン	アレルゲン アレルゲン アレルゲン アレルゲン

*表示価格は税込です。*食材の割合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。