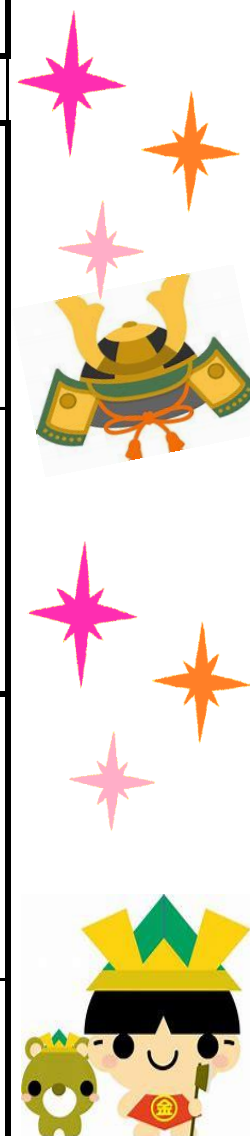




日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 えびカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コーン&ウィンナーカレー ハムカツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツのさっぱりナムル みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 レモンペッパーチキン ひき肉のカレー炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き かに爪フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライドチキン ミートオムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 しまほっけ焼き 厚焼玉子 きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳
	837 kcal 36.6 g 406 mg 3.5 mg 3.7 g 33.8 g	932 kcal 29.2 g 392 mg 4.6 mg 5.1 g 45.2 g	926 kcal 30 g 384 mg 3.1 mg 3.2 g 49.3 g	883 kcal 35 g 370 mg 3.6 mg 3.3 g 41.3 g	807 kcal 41.4 g 420 mg 3.9 mg 3.9 g 30.7 g	822 kcal 40.4 g 388 mg 5.3 mg 3.4 g 35.1 g	902 kcal 30.3 g 400 mg 3.6 mg 3.4 g 39.8 g	784 kcal 34.4 g 519 mg 4.3 mg 4.4 g 30.6 g
夕食	ご飯 照り焼きハンバーグ 塩唐揚げ 豚汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚ピリ辛焼肉 厚揚げとなすのにんにくみそ炒め もやしとハムの和え物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とベーコンのソテー 肉じゃが みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚味噌キムチ ミニ肉まん もやしのナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の蒲焼き 肉野菜炒め 水餃子スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 さばのピリ辛竜田 筑前煮 塩だれキャベツ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チンジャオロースー 揚げ餃子 きゅうりのラーボン スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛ブルコギ キムチ餃子 ピリ辛ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト
	963 kcal 40.4 g 216 mg 3.2 mg 5.1 g 41.6 g	982 kcal 30.6 g 358 mg 4.1 mg 4.8 g 53.2 g	1088 kcal 48 g 285 mg 5.1 mg 4.7 g 50.9 g	1118 kcal 42.2 g 306 mg 4.5 mg 5 g 51 g	1128 kcal 49.2 g 204 mg 2.8 mg 4.1 g 50.9 g	1076 kcal 46.7 g 324 mg 5.2 mg 6 g 50.1 g	999 kcal 35.2 g 227 mg 4.5 mg 5.8 g 46.7 g	983 kcal 39.5 g 342 mg 5.4 mg 5.5 g 44.3 g

5月

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	Wデニッシュ&グラノーラ ウインナー スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 さばの白醤油焼き 京風厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	焼きおにぎり 豚の甘辛炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ごぼうと鶏肉の甘辛炒め チーズいもち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	コッペパン（選べる3種のソース） かぼちゃシチュー ミートボール サラダバー 牛乳	野菜チキンカレー ミートinオムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳
	 893 kcal 31.1 g 337 mg 7.7 mg 5.2 g 49.4 g	 795 kcal 29.7 g 377 mg 3.8 mg 5 g 38.1 g	 805 kcal 28.4 g 379 mg 3 mg 4.5 g 47.5 g	 900 kcal 31.7 g 407 mg 4.3 mg 2.8 g 31.6 g	 895 kcal 37.4 g 399 mg 3.8 mg 3.8 g 39.7 g	 889 kcal 34.2 g 429 mg 2.8 mg 4.6 g 40.9 g	 899 kcal 33.5 g 431 mg 5.2 mg 5.1 g 39 g
夕食	ご飯 ソルトポーク 根野菜のオニオン炒め ちゃんこ鍋風 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚の南蛮炒め カレー春巻 蓮根とつくねの白湯煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ガーリックチキン ロールキャベツ コーンボール スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル オニオンリング 冷奴 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の中華蒸し チンゲン菜のザーサイ炒め 豚唐揚げ酢豚ソースがけ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	麻婆あんかけ焼きそば 具だくさん焼売 蒸し野菜のごまだれ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉とスナップエンドウのウスター炒め オニオンソースのミニハンバーグ じゃがバター みそ汁 サラダバー 牛乳
	 975 kcal 39.6 g 239 mg 2.1 mg 6.1 g 43.1 g	 1043 kcal 29.4 g 193 mg 2.3 mg 4.5 g 53.6 g	 990 kcal 48.4 g 210 mg 2.4 mg 5.2 g 48.1 g	 1003 kcal 50.1 g 333 mg 4.1 mg 6.1 g 37.4 g	 1010 kcal 49.2 g 309 mg 4.4 mg 6.3 g 48.9 g	 1030 kcal 41.9 g 355 mg 4.4 mg 6.1 g 46.4 g	 965 kcal 35.1 g 322 mg 4.3 mg 5.6 g 44.4 g





日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯 フライバイキング ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・塩さば 牛肉とごぼうの炒り煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ピリ辛肉野菜炒め ウインナー&スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハムカツ ミートボール コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 ハンバーグ オムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・さけ なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚と青梗菜の中華炒め 焼売 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 白身魚フライ 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	891 kcal 30.8 g 361 mg 3.6 mg 5.1 g 44.5 g	825 kcal 34.4 g 396 mg 4.3 mg 3.8 g 36.6 g	891 kcal 33.4 g 412 mg 3.7 mg 3.9 g 41.9 g	890 kcal 30.7 g 296 mg 2.2 mg 4.5 g 39.9 g	937 kcal 38.3 g 432 mg 6.2 mg 5.2 g 44.9 g	827 kcal 33.6 g 379 mg 3.4 mg 3.5 g 33.1 g	889 kcal 39 g 362 mg 3.1 mg 4.8 g 39.4 g	926 kcal 37.3 g 398 mg 4.1 mg 4.5 g 39.2 g
夕食	ご飯 デミハンバーグ ツナ入り野菜炒め じゃが芋のクリーム煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ごま味噌チキン トマトパンネ 野菜ソテー みそ汁 サラダバー ヨーグルト	豚すき煮風丼 とり天 温泉卵 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 麻婆春雨 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏のバジル焼 小松菜とベーコンのガリ バターソテー フライドポテト スープ サラダバー ヨーグルト	たぬきうどん かにクリームコロッケ 鶏野菜炒め サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炭焼き風 ロールキャベツ じゃが芋とベーコンの甘辛マヨネーズ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 和風ポークステーキ うま辛肉じゃが ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト
	1052 kcal 47.6 g 334 mg 5.3 mg 4.6 g 49.9 g	1037 kcal 41.3 g 226 mg 4.7 mg 5.9 g 48.3 g	967 kcal 49.9 g 307 mg 5.8 mg 8.4 g 34.4 g	963 kcal 38.5 g 290 mg 3.9 mg 3.8 g 34.7 g	975 kcal 41.5 g 284 mg 4.9 mg 4.4 g 46.9 g	974 kcal 32.5 g 285 mg 2.9 mg 8.1 g 42.1 g	988 kcal 38.4 g 261 mg 4 mg 5.8 g 49.4 g	1069 kcal 48.1 g 301 mg 4.7 mg 6.5 g 43.7 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ご飯 若鶏のしょうゆ香り揚げ 厚揚げのオイスター炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ホットケーキ スクランブルエッグ 炙りチキン（ガーリック） スープ サラダバー 牛乳	チキンカレー ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・ほっけ なすのはさみ揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚のにんにくバター醤油炒め チーズいももち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライドチキン ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ナポリタン ミートボール&スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳
	811 kcal 36.8 g 481 mg 4.4 mg 2.9 g 33.3 g	904 kcal 31.1 g 402 mg 2.2 mg 5.3 g 49 g	919 kcal 32.3 g 390 mg 4.1 mg 4.5 g 42.1 g	892 kcal 28.9 g 394 mg 4.7 mg 4.1 g 39.9 g	853 kcal 32.7 g 473 mg 3.4 mg 3.7 g 36.2 g	888 kcal 33.3 g 399 mg 4.1 mg 2.8 g 32.1 g	812 kcal 34.5 g 358 mg 4.2 mg 3.4 g 36.9 g	896 kcal 32 g 373 mg 3.7 mg 6.2 g 34.2 g
夕食	スタミナ炒飯 焼売 ピリ辛ナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズタッカルビ オニオンリング 切干大根 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の葱塩焼き コーンボール チゲ風煮込み みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の蒲焼き 大根のさっと煮（つみれ入り） きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー ヨーグルト	味噌ラーメン スパイシー唐揚げ もやし中華風和え サラダバー ヨーグルト	ハヤシライス ミニハンバーグ ボイル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉のBBQソース炒め 野菜コロッケ ツナもやし和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 グリルチキン 野菜と厚切りベーコン炒め 和風ポトフ サラダバー ヨーグルト
	1102 kcal 32.7 g 252 mg 4.4 mg 5.6 g 37 g	1060 kcal 38.5 g 434 mg 3.1 mg 5 g 46.5 g	982 kcal 37.8 g 333 mg 3.9 mg 3.4 g 43.3 g	1061 kcal 45.5 g 301 mg 4.2 mg 5.3 g 48.3 g	968 kcal 44.1 g 300 mg 3.6 mg 7.6 g 45.4 g	1162 kcal 36.4 g 196 mg 4.5 mg 5.3 g 39.2 g	996 kcal 42.7 g 280 mg 4.4 mg 4.6 g 41.6 g	985 kcal 43.8 g 171 mg 2.4 mg 3.3 g 49.9 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。