



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
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 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	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 ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 だし巻き玉子 ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハムエッグフライ ミニハンバーグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚バイキング 厚焼玉子 きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	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
	891 kcal 30.8 g 361 mg 3.6 mg 5.1 g 44.5 g	895 kcal 37.4 g 399 mg 3.8 mg 3.8 g 39.7 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	821 kcal 31.5 g 403 mg 4.2 mg 4 g 39.9 g	833 kcal 32.2 g 317 mg 2.6 mg 4.5 g 38.8 g	884 kcal 34.4 g 519 mg 4.3 mg 4.4 g 30.6 g	893 kcal 31.1 g 337 mg 7.7 mg 5.2 g 49.4 g
夕食	韓国風ピビンバ チャプチェ じゃが芋と鶏肉のタッパ ンマリ風煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 揚げ鶏の中華ソースかけ 華イカとメンマの和え物 白菜の中華炒め スープ 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 花塩麹のグリルチキン きのかたっぶりバター醬 油炒め 豚汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 和風ポークステーキ 鶏挽肉とねぎのあんかけ 湯豆腐 蓮根のはさみ揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ぶりのカレー竜田揚げ そぼろ切干大根 じゃが芋とブロッコリーの味噌チーズ焼き サラダバー ヨーグルト	デミグラスソースのオムライス チキンナゲット&ポテト ゴロゴログリル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ピリ辛回鍋肉 海鮮焼売 温ピリ辛ナムル スープ サラダバー ヨーグルト
	1264 kcal 43.8 g 333 mg 6.4 mg 5.6 g 44.5 g	1014 kcal 46.6 g 229 mg 2.7 mg 7.3 g 48.4 g	982 kcal 30.6 g 358 mg 4.1 mg 4.8 g 53.2 g	1004 kcal 47.8 g 224 mg 4.5 mg 4.6 g 48.5 g	1080 kcal 49 g 344 mg 4.4 mg 5 g 45.8 g	993 kcal 42.9 g 409 mg 3 mg 4 g 45 g	1016 kcal 32.9 g 219 mg 3.6 mg 6.9 g 48.5 g	973 kcal 36.9 g 228 mg 2.7 mg 4.3 g 42.6 g

*朝食・夕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	9	10	11	12	13	14	15	
曜日	金	土	日	月	火	水	木	
朝食	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	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <h1>夏季休業</h1> </div>						
	822 kcal 40.4 g 388 mg 5.3 mg 3.4 g 35.1 g							
夕食	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <h1>夏季休業</h1> </div>							

*朝食・夕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	16	17	18	19	20	21	22	23	
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	
朝食	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <h1>夏季休業</h1> </div>				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 あじフライ ベーコンエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ごぼうと鶏肉の甘辛炒め チーズいももち 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	
					902 kcal 30.3 g 400 mg 3.6 mg 3.4 g 39.8 g	869 kcal 29.4 g 322 mg 2.6 mg 4 g 41.8 g	900 kcal 31.7 g 407 mg 4.3 mg 2.8 g 31.6 g	889 kcal 34.2 g 429 mg 2.8 mg 4.6 g 40.9 g	
夕食	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <h1>夏季休業</h1> </div>				ご飯 鮭のムニエル オニオンリング 鶏肉豆腐 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ジューシーチキンカツ 彩野菜のガーリック炒め カボチャのそぼろ煮 みそ汁 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 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
					1003 kcal 50.1 g 333 mg 4.1 mg 6.1 g 37.4 g	1011 kcal 36.9 g 314 mg 4.5 mg 4.3 g 45 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	983 kcal 39.5 g 342 mg 5.4 mg 5.5 g 44.3 g



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 メンチカツ 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ココロチキンステーキ きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	オイルサーティンパスタ ベーコン&オムレツ スープ 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 さんまのみりん焼き 鶏肉入り切干大根 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン そぼろ肉じゃが 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	チキンカレー クリーミースクランブル ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳
	892 kcal	873 kcal	928 kcal	926 kcal	860 kcal	909 kcal	805 kcal	924 kcal
	28.9 g	32.9 g	31.9 g	30 g	34.9 g	38.3 g	28.4 g	33 g
	394 mg	369 mg	323 mg	384 mg	501 mg	399 mg	379 mg	433 mg
	4.7 mg	3.7 mg	3.1 mg	3.1 mg	4.7 mg	4.6 mg	3 mg	4.8 mg
	4.1 g	4.2 g	4.1 g	3.2 g	3.9 g	5.2 g	4.5 g	4.8 g
39.9 g	37.4 g	42 g	49.3 g	38.7 g	37.7 g	47.5 g	40.3 g	
夕食	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かけ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ハヤシライス ミニハンバーグ ポイル野菜 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	ふわふわ卵あんかけうどん 豚野菜炒め 小松菜と油揚げの生姜和え サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏キムチ もやしのナムル 肉巻揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きハンバーグ 手作り塩唐揚げ 豚汁 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
	963 kcal	1010 kcal	1162 kcal	1052 kcal	967 kcal	997 kcal	963 kcal	988 kcal
	38.5 g	49.2 g	36.4 g	47.6 g	38.3 g	43.8 g	40.4 g	38.4 g
	290 mg	309 mg	196 mg	334 mg	344 mg	315 mg	216 mg	261 mg
	3.9 mg	4.4 mg	4.5 mg	5.3 mg	4.2 mg	4.6 mg	3.2 mg	4 mg
	3.8 g	6.3 g	5.3 g	4.6 g	7.9 g	5.2 g	5.1 g	5.8 g
34.7 g	48.9 g	39.2 g	49.9 g	43.5 g	47.2 g	41.6 g	49.4 g	