

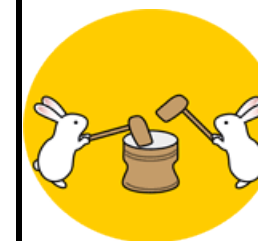


| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝食 | ご飯 ほっけ塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ホットチリドック パンプキンシチュー コーンスープ サラダバー 牛乳 | アサリとキャベツの和風 パスタ チキンナゲット みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 鶏塩野菜炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 和風豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 海老カツ そぼろ切り干し大根 サラダバー 牛乳 みそ汁 | ご飯 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 ひき肉野菜炒め ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳 |
| | 915 kcal 41.6 g 330 mg 3.2 mg 3.4 g 19.2 g | 946 kcal 31.6 g 322 mg 2.5 mg 6.1 g 25.4 g | 1226 kcal 45.4 g 342 mg 6.8 mg 4.4 g 33.4 g | 932 kcal 30.2 g 348 mg 3.1 mg 3.4 g 23.2 g | 984 kcal 34.7 g 673 mg 11.4 mg 4.0 g 25.0 g | 1009 kcal 32.9 g 366 mg 3.0 mg 3.5 g 24.6 g | 1063 kcal 38.3 g 297 mg 3.7 mg 2.5 g 36.3 g | 963 kcal 29.1 g 284 mg 2.6 mg 3.7 g 26.1 g |
| 夕食 | ご飯 とんかつ ジャーマンポテト グリル野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 チンジャオあんかけ焼そば 焼売 ザーサイ炒め スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 タンドリーチキン フライドポテト ハムともやしの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 鮭のガーリック焼き 牛肉コロッケ ブロッコリーのごまドレ 和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 豚味噌キムチ 春巻き 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト | カレーライス チキンカツ 温野菜 スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 チーズinハンバーグ フライドポテト クリームペンネ パンプキンスープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 豚バラもやし生姜焼き チンゲン菜と卵の中華炒め ザーサイときゅうりの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト |
| | 1084 kcal 19.4 g 203 mg 3.3 mg 5.7 g 24.4 g | 1124 kcal 34.4 g 175 mg 2.5 mg 6.2 g 35.8 g | 1180 kcal 39.7 g 175 mg 3.1 mg 3.1 g 43.1 g | 1075 kcal 51.5 g 242 mg 4.4 mg 4.3 g 19.2 g | 1299 kcal 38.6 g 210 mg 3.1 mg 3.6 g 51.9 g | 1187 kcal 34.0 g 183 mg 2.7 mg 3.5 g 41.6 g | 1347 kcal 41.9 g 322 mg 3.4 mg 5.3 g 38.5 g | 1227 kcal 32.6 g 151 mg 3.8 mg 6.0 g 59.0 g |

*朝食・夕食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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝食 | ご飯 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 パンケーキ ソーセージスクランブル エッグ コーンスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 和風グリルチキン ひじきの煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 牛肉コロッケ ベーコンスクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 豚バラ野菜炒め 切り干し大根煮 みそ汁 サラダバー 牛乳 | コッペパン 肉団子 スクランブルエッグ パンプキンスープ サラダバー 牛乳 | チキンカレー さつまいもコロッケ みそ汁 サラダバー 牛乳 |
| | 1058 kcal 29.8 g 333 mg 3.1 mg 4.3 g 34.3 g | 971 kcal 28.8 g 258 mg 3.1 mg 3.0 g 22.9 g | 982 kcal 36.5 g 338 mg 2.8 mg 3.1 g 28.1 g | 1036 kcal 32.4 g 343 mg 34.0 mg 4.4 g 28.4 g | 1272 kcal 37.3 g 375 mg 3.6 mg 3.3 g 55.6 g | 1057 kcal 29.6 g 301 mg 2.2 mg 4.5 g 37.9 g | 1018 kcal 24.5 g 294 mg 2.4 mg 3.1 g 26.5 g |
| 夕食 | ご飯 酢鶏 えび焼売 春雨サラダ スープ サラダバー ヨーグルト | 豆乳担々麺 餃子 ごま団子 サラダバー ヨーグルト | ご飯 牛バラ焼肉 もやしナムル 温野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 ガーリックチキン コーンボール ツナとキャベツのマヨ和え スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 サーモンクリームソース がけ オニオンリング 鶏の唐揚げ オニオンスープ サラダバー ヨーグルト | ハヤシライス えびクリームコロッケ グリル野菜 たまごスープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 鶏ももレモンソテー バターポテト トマトペンネ スープ サラダバー ヨーグルト |
| | 1184 kcal 33.3 g 210 mg 2.5 mg 4.3 g 35.1 g | 1048 kcal 40.7 g 212 mg 2.8 mg 4.5 g 23.1 g | 1206 kcal 36.7 g 184 mg 4.3 mg 3.2 g 46.7 g | 1159 kcal 40.1 g 187 mg 2.7 mg 3.6 g 41.7 g | 1134 kcal 50.2 g 194 mg 3.0 mg 4.0 g 28.4 g | 1241 kcal 30.9 g 216 mg 3.3 mg 4.3 g 46.0 g | 1103 kcal 39.0 g 152 mg 2.8 mg 2.7 g 28.8 g |



*朝食・夕食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。

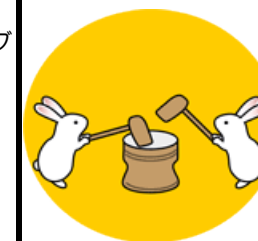


| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 朝食 | ツナと塩昆布のパスタ オムレツ パンプキンスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 鶏肉としめじのマスタード煮 スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳 | ご飯 じゃがいもとピーマンのチンジャオ風 ミニ焼売 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 パンケーキ&グラノーラ ソーセージ・スクランブルエッグ コーンスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 カジキマグロのタンドリー風焼き バターポテト コンソメスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 鶏もも粉チーズ焼き ソーセージ・スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 なすとピーマンと鶏肉のごま味噌炒め えびたま わかめスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 鶏肉と大根のオイスター炒め 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳 |
| | 1276 kcal 54.0 g 380 mg 6.1 mg 8.7 g 32.5 g | 891 kcal 26.8 g 277 mg 2.1 mg 3.6 g 32.4 g | 932 kcal 28.9 g 273 mg 2.4 mg 3.0 g 31.2 g | 1001 kcal 33.3 g 424 mg 3.5 mg 3.4 g 36.5 g | 915 kcal 36.5 g 252 mg 1.9 mg 3.3 g 31.4 g | 991 kcal 41.4 g 337 mg 3.5 mg 4.2 g 37.8 g | 939 kcal 36.3 g 375 mg 3.7 mg 3.2 g 24.6 g | 903 kcal 31.1 g 319 mg 2.9 mg 3.3 g 28.9 g |
| 夕食 | ビーフカレー チキンナゲット キャベツと玉ねぎのさっぱり和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 夏野菜のチーズダッカルビ もやしとオクラの和え物 オニオンリング わかめスープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 さんまの塩焼き 卵豆腐 鶏肉じゃが みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 グリルチキン南蛮 豆苗と油揚げの炒め煮 ブロッコリーと人参のごまマヨ和え たまごスープ サラダバー ヨーグルト | 酸辣湯麺 餃子 中華ポテト サラダバー ヨーグルト | ご飯 和風ぶたロース焼き 魚肉ソーセージのソテー 鶏もも磯辺揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 豚バラもやし炒め 春巻き 鶏そぼろ切り干し大根 みそ汁 サラダバー ヨーグルト | しらすと青じその梅炒飯 若鶏の醤油香り揚げ ハンパンジー たまごスープ サラダバー ヨーグルト |
| | 1189 kcal 30.8 g 186 mg 4.6 mg 4.9 g 40.7 g | 972 kcal 31.6 g 307 mg 3.0 mg 5.6 g 20.5 g | 1115 kcal 44.7 g 240 mg 4.9 mg 6.2 g 39.4 g | 1217 kcal 44.0 g 270 mg 4.2 mg 3.9 g 55.7 g | 1100 kcal 35.9 g 235 mg 3.4 mg 6.0 g 29.8 g | 1129 kcal 49.8 g 224 mg 3.6 mg 5.0 g 43.0 g | 1355 kcal 36.1 g 212 mg 3.1 mg 3.8 g 67.6 g | 1022 kcal 46.6 g 276 mg 3.7 mg 6.9 g 33.5 g |

*朝食・夕食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 |
|----|--|---|--|---|--|--|---|
| 曜日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 朝食 | チキンバターカレー オムレツ スープ サラダバー 牛乳 | ご飯 鯖の塩焼き 厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | ご飯 テリヤキバーガー スクランブルエッグ コーンスープ サラダバー 牛乳 | ごはん 蒸し豚の中華ソースがけ 鶏ササミと豆苗のごま味噌和え たまごスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 鶏肉のオイスター炒め 焼売 たまごスープ サラダバー 牛乳 | ご飯 ハムエッグフライ 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳 | チキンクリームパスタ ソーセージ・スクランブルエッグ パンプキンスープ サラダバー 牛乳 |
| | 1020 kcal 32.8 g 311 mg 3.1 mg 4.3 g 29.6 g | 951 kcal 36.6 g 296 mg 3.4 mg 2.4 g 36.1 g | 953 kcal 36.2 g 348 mg 3.3 mg 4.7 g 35.5 g | 1117 kcal 42.8 g 303 mg 3.0 mg 2.6 g 52.0 g | 927 kcal 30.7 g 276 mg 2.4 mg 3.0 g 21.9 g | 934 kcal 33.5 g 296 mg 3.1 mg 3.4 g 30.3 g | 1297 kcal 51.3 g 347 mg 4.6 mg 4.4 g 34.5 g |
| 夕食 | ご飯 とんかつ 鶏マヨ 大学芋 みそ汁 サラダバー ヨーグルト | 栗入りの五目御飯 鶏肉ときゅうりの梅ポン炒め なす味噌春巻き みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 牛肉とピーマンの味噌炒め しいたけともやしのとえ物 温野菜 スープ サラダバー ヨーグルト | チャーシューねぎ炒飯 麻婆白菜 鶏の唐揚げ みそ汁 サラダバー ヨーグルト | ご飯 カレーの唐揚げ オクラと油揚げのさっと煮 餃子 スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 チキン竜田 小籠包 ポイル野菜 春雨スープ サラダバー ヨーグルト | ご飯 豚バラにんにく味噌焼き じゃが芋の温サラダ 中華春巻き たまごスープ サラダバー ヨーグルト |
| | 1175 kcal 34.2 g 241 mg 3.3 mg 3.4 g 38.5 g | 960 kcal 28.8 g 175 mg 2.3 mg 4.0 g 18.1 g | 1041 kcal 35.3 g 213 mg 3.6 mg 5.3 g 37.6 g | 1122 kcal 40.3 g 200 mg 3.6 mg 7.3 g 31.3 g | 904 kcal 42.3 g 405 mg 2.6 mg 3.1 g 24.9 g | 1061 kcal 41.7 g 189 mg 3.5 mg 2.7 g 28.8 g | 1329 kcal 38.6 g 201 mg 3.1 mg 4.1 g 63.4 g |



*朝食・夕食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。