



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 パンケーキ オムレツ・ソーセージ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ひき肉の野菜炒め スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 さば味噌煮 厚焼き玉子・切り干し大根 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー炒め ソーセージ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 豚バラもやし炒め スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コッペパン 肉団子・厚焼き玉子 パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉の和風降ろしソテー オムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 サーモンフライ 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	1041 kcal 41.7 g 460 mg 3.1 mg 4.8 g 35.1 g	955 kcal 31.5 g 316 mg 2.7 mg 4.1 g 35.9 g	1158 kcal 45.1 g 626 mg 5.7 mg 4.1 g 35.9 g	944 kcal 34.3 g 260 mg 2.2 mg 3.9 g 33.2 g	1289 kcal 36.6 g 293 mg 2.9 mg 4.3 g 68.4 g	981 kcal 35.5 g 343 mg 3.3 mg 3.8 g 31.9 g	961 kcal 42.0 g 304 mg 3.5 mg 3.9 g 30.8 g	945 kcal 40.6 g 306 mg 3.2 mg 3.0 g 25.0 g
夕食	ご飯 とんかつ ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛バラごぼう炒め もやしとハムの和え物 春巻 スープ サラダバー ヨーグルト	一学園創立者生誕日 ご飯 牛ステーキ コーンボール グリル野菜 コーンスープ サラダバー ヨーグルト	大きなきつねうどん カニクリームコロッケ 鶏の唐揚げ サラダバー ヨーグルト	ご飯 銀鮭のムニエルソテー たらこバターポテト 鶏肉入り切干大根 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 焼売 春巻 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ蒲焼き ジャーマンポテト 肉団子 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキンカツ キャベツとハムの和え物 三角巻 スープ サラダバー ヨーグルト
	1154 kcal 34.9 g 192 mg 3.8 mg 5.1 g 39.5 g	1328 kcal 36.4 g 217 mg 4.1 mg 4.3 g 64.1 g	1047 kcal 39.1 g 168 mg 3.3 mg 3.0 g 32.1 g	1104 kcal 43.1 g 388 mg 4.1 mg 9.4 g 52.9 g	1111 kcal 43.9 g 234 mg 2.9 mg 5.9 g 35.9 g	1188 kcal 37.8 g 176 mg 3.0 mg 2.8 g 53.0 g	1298 kcal 40.0 g 160 mg 2.8 mg 4.3 g 60.8 g	1220 kcal 38.8 g 200 mg 2.7 mg 4.5 g 50.2 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	ミートソースパスタ ソーセージ コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 ほっけ塩焼き 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の塩野菜炒め スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 塩鶏唐揚げ ベーコンエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライバイキング スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き 切り干し大根・厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	1260 kcal 46.8 g 293 mg 3.9 mg 5.1 g 39.3 g	904 kcal 45.7 g 327 mg 3.7 mg 4.1 g 23.7 g	1267 kcal 35.1 g 313 mg 2.7 mg 4.4 g 65.6 g	1138 kcal 45.1 g 305 mg 2.8 mg 4.5 g 48.3 g	1091 kcal 41.4 g 300 mg 3.4 mg 4.0 g 45.9 g	1132 kcal 32.0 g 277 mg 2.6 mg 4.6 g 45.3 g	1133 kcal 37.4 g 593 mg 6.9 mg 4.5 g 31.8 g
夕食	ご飯 ガーリックチキン カレーコロッケ ポトフ サラダバー ヨーグルト	ビリ辛担々麺 焼売 海老春巻 サラダバー ヨーグルト	牛丼 ひじき煮 温泉卵 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ生姜焼き パンプキンサラダ 小籠包 スープ サラダバー ヨーグルト	スタミナチャーハン 揚げ餃子 ザーサイともやしの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	チキンカレー ミートオムレツ オニオンリング みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 デミグラスハンバーグ スパイシーポテト 梅ササミフライ スープ サラダバー ヨーグルト
	1089 kcal 39.7 g 168 mg 3.0 mg 4.3 g 36.1 g	1210 kcal 42.5 g 203 mg 2.6 mg 5.1 g 42.4 g	1394 kcal 37.3 g 281 mg 5.5 mg 5.9 g 64.9 g	1304 kcal 39.1 g 203 mg 3.2 mg 3.0 g 51.3 g	1105 kcal 33.8 g 170 mg 2.6 mg 3.1 g 49.1 g	1195 kcal 35.7 g 251 mg 4.6 mg 5.8 g 35.0 g	1167 kcal 36.3 g 205 mg 3.9 mg 4.6 g 37.2 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	ご飯 鶏肉ときのこのトマトハ ヤシ炒め オムレツ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鯖塩焼き 厚焼き玉子・ひじき煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	明太子クリームパスタ ハッシュドポテト パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 グリルチキン ソーセージ・スクランブ ルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 海老カツ スクランブルエッグ・肉 団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コッペパン スクランブルエッグ・肉 団子 コーンスープ サラダバー 牛乳	チキンカレー オムレツ・肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	パンプキンクリームパス タ 厚焼き玉子・ウィンナー スープ サラダバー 牛乳
	891 kcal 32.7 g 291 mg 2.9 mg 3.7 g 27.1 g	1098 kcal 42.5 g 385 mg 4.3 mg 3.6 g 46.7 g	1158 kcal 43.4 g 321 mg 3.4 mg 4.7 g 20.8 g	1028 kcal 42.2 g 302 mg 3.2 mg 3.8 g 39.7 g	1019 kcal 32.0 g 319 mg 2.0 mg 4.6 g 36.3 g	938 kcal 27.8 g 320 mg 2.3 mg 3.7 g 32.0 g	1479 kcal 46.3 g 333 mg 4.7 mg 5.4 g 47.1 g	1287 kcal 54.1 g 331 mg 4.7 mg 4.6 g 33.0 g
夕食	味噌タンメン 焼売 鶏の唐揚げ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉のにんにく醤油炒め 春雨とハムの和え物 春巻 ピリ辛スープ サラダバー ヨーグルト	ねぎ塩チャーハン 鶏の唐揚げ ザーサイともやしの和え 物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ生姜焼き 春雨とほぐし鶏のゴマド ル し和え 餃子 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛プルコギ 小松菜ともやしの温ナム ル 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きハンバーグ ミニ肉まん ポトフ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラもやし焼肉 小松菜の温ナムル 中華ポテト スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ボークガーリックステー キ 蒸しキャベツとハムの生 姜醤油和え 春巻き ピリ辛スープ サラダバー ヨーグルト
	1199 kcal 44.1 g 216 mg 2.9 mg 5.3 g 39.7 g	1332 kcal 36.6 g 179 mg 4.1 mg 5.2 g 61.5 g	1136 kcal 34.7 g 173 mg 3.0 mg 4.2 g 41.9 g	1246 kcal 41.8 g 240 mg 3.8 mg 4.1 g 50.2 g	1129 kcal 31.5 g 255 mg 4.6 mg 2.2 g 46.3 g	1050 kcal 37.4 g 191 mg 3.1 mg 3.9 g 26.6 g	1145 kcal 3.6 g 248 mg 3.6 mg 2.1 g 48.7 g	1109 kcal 37.8 g 201 mg 3.0 mg 3.5 g 45.2 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
曜日	火	水	木	金
朝食	ごはん 食パン ハッシュドポテト・ソー セージ パンプキンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 グリルチキン ソーセージ・スクランブ ルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 海老カツ スクランブルエッグ・肉 団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ごはん フライバイキング 肉団子・スクランブル エッグ みそ汁 サラダバー 牛乳
	1047 kcal 35.9 g 311 mg 2.2 mg 4.3 g 29.8 g	1028 kcal 42.2 g 302 mg 3.2 mg 3.8 g 39.7 g	1089 kcal 33.9 g 326 mg 2.7 mg 5.1 g 41.1 g	1154 kcal 35.1 g 318 mg 3.0 mg 5.2 g 41.2 g
夕食	ご飯 ローストチキン&バジル ポテト グラタンコロケ クラムチャウダー サラダバー ヨーグルト	ご飯 チャーシューメン 焼売 鶏の唐揚げ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ねぎ塩豚バラ焼き 中華ポテト 鶏の唐揚げ スープ サラダバー ヨーグルト	12/7(金) 夕食～ 1/5 (日) 朝食まで休 業になりま
	1331 kcal 44.7 g 273 mg 3.9 mg 5.4 g 50.5 g	1279 kcal 47.2 g 197 mg 2.6 mg 7.7 g 40.0 g	1155 kcal 45.8 g 169 mg 3.0 mg 3.0 g 40.4 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。