



日 曜日	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
---------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ふりかけ」「サラダバー」は含まれておりません。提供レーンのメニュー別表示をご確認ください。

朝食	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)	ご飯(ふりかけ)
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)	パン(ジャム・マーガリン)
	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー	AB共通メニュー
フランクフルト	がんと鶏の煮物	ほうれん草オムレツ	ハムポテトサラダフライ	ミートボールのデミトマトソース煮	からふとマスの塩焼き	一口つくねの照り焼き	きこのスクランブルエッグ
ブロッコリーの和風マスタード和え	はすのきんぴら	チーズはんぺんフライ	ごぼうサラダ	ハムとひじきの中華サラダ	里芋の揚げ出し	きのこのスクランブルエッグ	きのこのスクランブルエッグ
サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁	牛乳・納豆・味噌汁
E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
767 20.0 21.8 127.7 3.1	768 22.0 16.6 136.0 3.4	764 20.7 20.4 128.1 2.3	801 19.0 23.2 133.3 2.8	810 21.8 22.1 136.6 2.8	729 25.4 13.2 128.3 2.2	885 26.2 32.4 124.9 2.5	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
742 22.7 31.6 93.4 4.8	743 24.7 26.4 101.7 5.1	739 23.4 30.2 93.8 4.0	776 21.7 33.0 99.0 4.5	785 24.5 31.9 102.3 4.5	704 28.1 23.0 94.0 3.9	860 28.9 42.2 90.6 4.2	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	葱チャーシュー炒飯	とんこつ野菜ラーメン	豚塩カルピ丼	キャベツとベーコンのパペロンチーノ	チキンカレー	かき玉うどん	チキンソースかつ丼
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	アジフライ おろしポン酢	豆腐のオープン焼き 洋野菜ラグーソース	鯖のキムチマヨ焼き	豚肉と厚揚げの煮物	白身魚の衣揚げ 薬味ソース	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め	鱈のマスタードピカタ
	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー
フルーツヨーグルト	揚げ餃子	青りんごゼリー	イチゴのババロア風	黄桃	竹輪天ぷら	ほうれん草のナムル	
わかめと玉葱の卵スープ	もやしと人参のスープ	キャベツと大根の味噌汁	コーンスープ	白菜と油揚げの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	豆腐となめこの味噌汁	
E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
677 17.3 18.7 112.6 4.8	978 32.9 23.8 156.7 12.0	708 19.1 22.5 110.9 4.2	870 16.8 49.9 95.1 5.3	1,058 23.4 20.0 205.1 4.2	778 19.8 9.1 150.3 7.8	903 21.4 15.0 175.5 4.6	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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	
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	
Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	
882 27.5 20.6 149.8 4.5	889 30.1 24.7 141.4 3.4	1,091 25.0 46.0 142.6 3.1	884 27.7 20.4 153.8 4.8	917 27.7 20.8 155.5 4.6	864 25.2 22.8 142.7 4.0	792 31.3 15.4 133.1 3.4	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット	Aセット
	味噌とんかつ	ポークソテー和風おろしソース	塩レモン唐揚げ	月見ハンバーグ	プルコギ	ミックスフライ	照り煮チキン
	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット
	ちくぜん煮	からふとマスのねぎ味噌焼き	野菜炒め	気仙沼カツオカツ	揚げ出し盛り合わせ	豚肉と野菜の韓国風スープ煮	海老と玉子の中華炒め
	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー
冷奴	大学芋	カニカマとわかめの中華サラダ	プリン	チヂミ(韓国風お好み焼き)	キャベツと胡瓜の塩昆布和え	ケチャップスパゲッティー	
じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめと油揚げの味噌汁	春雨スープ	玉葱と油揚げの味噌汁	にらと卵のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	コーンと玉葱のスープ	
E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	
1,025 25.3 35.1 156.7 4.6	947 29.8 24.7 154.2 4.2	800 26.9 22.5 126.7 2.6	994 29.8 28.8 156.6 4.4	925 23.7 31.1 141.5 3.0	828 18.1 19.4 149.6 3.2	911 32.5 21.6 150.7 4.0	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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	
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	
Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	Bセット	
769 23.8 12.6 146.5 4.0	851 24.8 14.9 157.2 4.1	737 16.9 18.0 132.3 4.7	971 20.2 32.3 153.8 3.1	949 26.5 32.1 140.7 3.3	836 25.0 23.0 136.7 4.3	959 29.1 25.9 155.3 5.8	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	
アレルギー	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	
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	

*栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

*いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

*栄養価・アレルギー表示には、朝食の自由選択食材(ふりかけ・納豆・サラダバー)は含まれておりません。提供場所の個別表示をご確認ください。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

*アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。



日	12月25日									
曜日	(月)									
※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ふりかけ」「サラダバー」は含まれておりません。提供レーンのメニュー別表示をご確認ください。										
朝食	Aセット									
	ご飯(ふりかけ)									
	Bセット									
	パン(ジャム・マーガリン)									
	AB共通メニュー									
	チキンナゲット									
ブロッコリーとコーンのマヨ和え										
サラダ										
牛乳・納豆・味噌汁										
E P F C S										
Aセット										
777 21.3 20.9 130.7 2.3										
kcal g g g g										
アレルゲン										
小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに										
Bセット										
752 24.0 30.7 96.4 4.0										
kcal g g g g										
アレルゲン										
小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに										
昼食	Aセット									
	ソースかつ丼									
	Bセット									
	白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース									
	A・B共通メニュー									
	ゼリー他									
わかめと油揚げの味噌汁										
E P F C S										
Aセット										
984 20.6 18.9 188.0 3.9										
kcal g g g g										
アレルゲン										
小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに										
Bセット										
699 23.3 8.1 138.4 3.4										
kcal g g g g										
アレルゲン										
小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに										
夕食										

*栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

*いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

*栄養価・アレルゲン表示には、朝食の自由選択食材(ふりかけ・納豆・サラダバー)は含まれておりません。提供場所の個別表示をご確認ください。ご不明な点は、従業員までお尋ねください。

*アレルギー表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルギー食材が含まれていないと書かれている場合も、厨房では、あらゆる食材を取り扱っております。