



日	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14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。提供レート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)																						
	豆腐ハンバーグ	ミックススクランブル	肉野菜炒め	チキンナゲット	照焼き肉団子	野菜のスクランブルエッグ	ベーコン																						
フライドポテト	ハム	春巻	きんぴらごぼう	ひじきの胡麻マヨサラダ	サラダ	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																							
E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S										
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		Aセット		Aセット		Aセット											
764	20.6	17.9	134.6	3.8	703	21.4	17.1	119.1	1.9	800	19.4	24.1	131.1	2.4	736	20.1	16.6	131.5	2.6	332	12.7	18.7	28.9	3.0	747	22.4	24.7	121.5	2.7
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン	
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		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	
327	13.6	17.1	30.7	3.8	266	14.4	16.3	15.2	1.9	363	12.4	23.3	27.2	2.4	299	13.1	15.8	27.6	2.6	332	12.7	18.7	28.9	3.0	310	15.4	23.9	17.6	2.7
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン	

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																						
	五目味噌ラーメン	豚塩カルビ丼	キャベツとベーコンのペペロンチーノ	チキンカレー	ソース焼きそば	スタミナ丼	スタミナ丼																						
	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																						
	白身魚と根菜のみぞれがけ	鯖の韓国風味噌焼き	鶏肉と玉子の甘辛煮	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め	豚肉野菜巻きフライ	白身魚のマヨネーズチーズ焼き	白身魚のマヨネーズチーズ焼き																						
	もやしと人参のスープ	豆腐とわかめの味噌汁	コンソメジュリアン	玉葱と油揚げの味噌汁	にらと卵のスープ	大根とわかめの味噌汁	大根とわかめの味噌汁																						
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
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		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		Aセット	
665	27.2	17.5	96.1	9.4	700	20.3	23.3	106.5	4.3	1,084	20.2	49.9	147.2	5.2	828	19.2	18.9	151.6	4.2	1,041	23.2	32.9	172.3	6.6	991	25.0	15.6	194.9	3.8
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン	
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		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	
760	23.3	11.6	144.2	4.1	878	27.6	26.5	131.7	4.6	925	32.5	22.4	149.5	4.6	831	23.8	19.0	145.9	3.4	981	17.6	34.9	152.0	1.5	846	25.0	24.4	136.4	4.0
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン	

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																											
	とんてき(四日市)	牛肉の南蛮焼き	鶏の唐揚げ	和風おろしハンバーグ	ヒレカツ	回鍋肉	ミックスフライ																											
	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																											
	鯖の味噌煮	気仙沼カツオカツ	イカと野菜のカキ油炒め	アジフライ	つくねと野菜の含め煮	たらりのフリット 野菜ピリ辛ソース	豚肉と野菜の韓国風スープ煮																											
	豆腐となめこの味噌汁	キャベツとわかめの味噌汁	春雨スープ	白菜と油揚げの味噌汁	冷奴	チヂミ(韓国風お好み焼き)	ほうれん草のナムル																											
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					
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		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		Aセット						
906	31.1	26.0	136.5	5.0	893	22.0	28.9	139.6	4.9	923	23.5	29.6	145.3	2.8	908	27.1	21.6	156.1	6.2	885	32.1	22.7	142.7	2.4	800	23.3	15.7	147.8	4.8	820	17.8	20.0	145.9	3.3
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン						
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		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						
858	27.2	25.7	126.6	3.5	897	20.0	28.9	143.5	3.3	791	18.9	14.9	148.2	3.2	898	27.0	23.0	148.7	2.9	769	22.2	14.3	143.6	3.4	756	20.5	14.7	138.6	3.5	828	24.8	23.6	133.0	4.4
Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン		Aレルゲン						

*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	1月15日 (月)					1月16日 (火)					1月17日 (水)					1月18日 (木)					1月19日 (金)					1月20日 (土)					1月21日 (日)				
曜日																																			
朝食	※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。																																		
	Aセット ご飯(ふりかけ)					Aセット ご飯(ふりかけ)																													
	Bセット パン(ジャム・マーガリン)					Bセット パン(ジャム・マーガリン)																													
	AB共通メニュー プレーンオムレツ					AB共通メニュー 肉団子のクリーム煮																													
	キャベツ・ツナコーン炒め サラダ					ブロッコリーのゴマ和え サラダ																													
	牛乳・納豆・味噌汁					牛乳・納豆・味噌汁																													
E P F C S					E P F C S																														
671 17.3 13.7 124.1 1.5					803 21.9 20.9 137.0 3.5																														
kcal g g g g					kcal g g g g																														
アレルゲン					アレルゲン																														
● ● ● ● ●					● ● ● ● ●																														
Bセット					Bセット																														
631 20.0 21.8 89.8 3.1					763 24.6 29.0 102.7 5.1																														
kcal g g g g					kcal g g g g																														
アレルゲン					アレルゲン																														
● ● ● ● ●					● ● ● ● ●																														
昼食	Aセット とろーり オムライス					Aセット 竹輪うどん																													
	Bセット 厚揚げと挽き肉の中華炒め					Bセット 鯖のキムチマヨ焼き																													
	A・B共通メニュー 黒糖ゼリー					A・B共通メニュー ゼリー他																													
	コーンと玉葱のスープ					大根と油揚げの味噌汁																													
	E P F C S					E P F C S																													
	770 19.9 25.3 111.7 5.9					729 18.7 12.2 129.1 7.7																													
kcal g g g g					kcal g g g g																														
アレルゲン					アレルゲン																														
● ● ● ● ●					● ● ● ● ●																														
Bセット					Bセット																														
875 27.9 24.5 140.2 4.3					1,101 25.6 46.9 142.3 3.1																														
kcal g g g g					kcal g g g g																														
アレルゲン					アレルゲン																														
● ● ● ● ●					● ● ● ● ●																														
夕食	Aセット とんかつ おろしぼん酢																																		
	Bセット サーモンの照り焼き																																		
	A・B共通メニュー 切干大根の中華和え																																		
	豆腐とわかめの味噌汁																																		
	E P F C S					E P F C S																													
	901 21.4 24.4 154.0 5.5																																		
kcal g g g g																																			
アレルゲン																																			
● ● ● ● ●																																			
Bセット																																			
723 29.6 10.7 124.9 3.7																																			
kcal g g g g																																			
アレルゲン																																			
● ● ● ● ●																																			

*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。

*アレルゲン表示は、「小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに」について表記しています。メニューにアレルゲン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。

Weekly Menu



日	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28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 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 牛肉コロッケ スパゲティ-サラダ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁				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 目玉焼き ほうれん草とベーコンのソテー サラダ 牛乳・納豆・味噌汁				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 肉団子のクリーム煮 しめじのおかか和え サラダ 牛乳・納豆・味噌汁							
	E P F C S				E P F C S				E P F C S							
	Aセット 829 19.0 22.9 141.5 2.4 kcal g g g g				Aセット 707 21.4 16.4 123.1 2.3 kcal g g g g				Aセット 779 21.4 19.7 134.5 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				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに							
	Bセット 789 21.7 31.0 107.2 4.0 kcal g g g g				Bセット 667 24.1 24.5 88.8 3.9 kcal g g g g				Bセット 739 24.1 27.8 100.2 5.0 kcal g g g g							
アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに								
昼食	Aセット Bセット アジフライ A・B共通メニュー 洋梨 白菜と油揚げの味噌汁				Aセット ポークカレー Bセット アジフライ A・B共通メニュー 洋梨 白菜と油揚げの味噌汁				Aセット タンメン Bセット たらの麻婆ソース A・B共通メニュー シュウマイ 玉子スープ				Aセット チキンソースかつ丼 Bセット 水餃子の五目あん A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え わかめと玉葱の味噌汁			
	E P F C S				E P F C S				E P F C S				E P F C S			
	Aセット 814 18.1 19.1 149.5 4.2 kcal g g g g				Aセット 859 29.5 13.9 152.0 9.3 kcal g g g g				Aセット 888 20.2 13.8 176.5 5.0 kcal g g g g							
	アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに			
	Bセット 860 26.5 20.3 146.4 2.8 kcal g g g g				Bセット 885 30.1 21.9 142.4 4.3 kcal g g g g				Bセット 762 16.2 14.1 148.6 4.8 kcal g g g g							
アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				
夕食	Aセット ハンバーグステーキ デミグラスソース Bセット 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ A・B共通メニュー プリン コンスープ				Aセット 照り煮チキン Bセット サーモンのクリーム煮 A・B共通メニュー さつまいものきんぴらバター風味 大根とわかめの味噌汁				Aセット ポテト付き きやべつメンチカツ Bセット 鯖の照り焼き A・B共通メニュー カニカマとわかめ中華サラダ もやしとインゲンの味噌汁				Aセット あたたか チキンクリームシチュー Bセット 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ A・B共通メニュー チーズ入りじゃがもち キャベツと玉葱のスープ			
	E P F C S				E P F C S				E P F C S				E P F C S			
	Aセット 967 26.0 26.1 161.9 4.7 kcal g g g g				Aセット 902 31.8 20.8 149.2 4.6 kcal g g g g				Aセット 949 24.6 27.9 154.2 5.9 kcal g g g g				Aセット 1,061 24.0 35.0 167.3 4.9 kcal g g g g			
	アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに			
	Bセット 828 21.8 13.1 159.7 3.8 kcal g g g g				Bセット 842 25.3 14.2 154.1 3.8 kcal g g g g				Bセット 829 25.6 26.5 121.1 3.3 kcal g g g g				Bセット 963 22.7 28.4 158.5 3.2 kcal g g g g			
アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				アレルゲン ● ● ● ● ● 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				

*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。



日	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4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。提供レートのメニュー別表示をご確認ください。

朝食	1月29日 (月)		1月30日 (火)		1月31日 (水)		2月1日 (木)		2月2日 (金)		2月3日 (土)		2月4日 (日)		
	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	B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)	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)	
	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)	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	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	和風スクランブル	かぼちゃ挽肉フライ	白金鱈の西京焼き	照焼き肉団子	ブレンオムレツ	豆腐ハンバーグ	フロッコリーの和風マスタード和え	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ごぼうサラダ	小松菜のおかか和え	切干大根のコールスローサラダ	ジャーマンポテト	チャーハン	青菜と玉葱の炒め
	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	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
	757 19.4 22.3 124.7 2.6	762 24.3 20.6 123.8 2.4	844 19.0 25.0 140.4 2.6	690 26.9 10.6 125.1 2.7	834 20.8 22.9 140.2 3.1	731 17.3 17.3 132.7 1.7	717 18.8 16.0 129.4 2.4								
	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								
	717 22.1 30.4 90.4 4.2	722 27.0 28.7 89.5 4.0	804 21.7 33.1 106.1 4.2	650 29.6 18.7 90.8 4.3	794 23.5 31.0 105.9 4.7	691 20.0 25.4 98.4 3.3	677 21.5 24.1 95.1 4.0								
	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	1月29日 (月)		1月30日 (火)		1月31日 (水)		2月1日 (木)		2月2日 (金)		2月3日 (土)		2月4日 (日)		
	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	
	イカ天丼	肉団子と春雨のスープ煮	ミートソーススパゲティ	たららの塩麹フリット	おろし豚焼肉丼	鶏肉のシーザーサラダ仕立て	とんこつ野菜ラーメン	豚肉ときくらげの卵炒め	ハヤシライス	揚げ出し豆腐の肉野菜あん	ソース焼きそば	鶏ささみのチーズフライ	鶏肉きんぴら丼	豚肉と蓮根の味噌炒め	
	杏仁フルーツ	玉葱と油揚げの味噌汁	フルーチェ ミックスベリー	コンソメジュリアン	フルーツヨーグルト	豆腐となめこの味噌汁	グレープフルーツゼリー	もやしと人参のスープ	黄桃	大根と油揚げの味噌汁	バナナ	にらと卵のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁	プリン	
	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	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
	793 17.3 12.6 155.7 3.3	569 14.4 17.0 86.8 4.2	959 28.7 19.0 174.6 3.6	872 28.0 14.1 157.8 9.8	801 16.7 18.8 146.1 5.0	563 18.5 12.5 101.7 6.3	1,052 25.2 16.1 205.0 3.7								
	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	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	
	876 20.7 21.6 153.8 5.2	741 19.8 12.3 140.7 3.6	793 31.1 18.5 126.6 3.4	927 27.4 26.1 148.6 3.8	866 26.6 23.7 140.9 4.2	869 33.8 18.6 142.3 2.5	871 20.9 17.6 162.3 4.7								
	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	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	1月29日 (月)		1月30日 (火)		1月31日 (水)		2月1日 (木)		2月2日 (金)		2月3日 (土)		2月4日 (日)	
	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット	Aセット	Bセット
	ヒレカツ	スタミナ肉野菜炒め	牛肉の南蛮焼き	揚げサバのおろし和え	鶏の唐揚げ	白身魚の香草焼き	イタリアンハンバーグステーキ	気仙沼カツオカツ	とんてき(四日市)	ポークビーンズ	フーチャンプル	挽肉と野菜のチャブチエ風炒め	味噌とんかつ	味噌とんかつ
	冷奴	大根とわかめの味噌汁	チーズサラダ	もやしとインゴリの味噌汁	ツナとコーンのスパゲティサラダ	わかめと玉葱の卵スープ	ほうれん草のごま和え	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめスープ	春雨の中華和え物	白菜と油揚げの味噌汁	チヂミ(韓国風お好み焼き)	白菜と油揚げの味噌汁
	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	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
	853 30.6 20.6 140.5 2.6	940 23.6 32.6 141.4 5.5	910 25.4 27.2 145.9 2.9	968 31.8 23.6 162.7 4.9	938 30.3 29.0 139.0 5.0	813 22.7 15.9 151.5 4.8	1,039 23.8 35.1 161.5 5.0							
	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	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
	931 25.0 37.0 129.8 3.2	833 23.4 22.2 135.7 4.5	701 24.6 9.4 134.6 4.3	898 18.9 29.5 143.6 2.8	894 35.1 25.2 139.9 4.9	795 27.3 16.8 136.4 3.5	996 21.7 17.6 190.4 5.6							
	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	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。