



日曜日	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)
※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ぶりかけ」「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(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ワインナー ポテトの醤油バター風味 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 五目巾着の煮物 青梗菜のゆず醤油 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー いかフライ 山菜とこんにゃくのきんぴら サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) 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 ニンジンとチリメンジャコのキンピラ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 肉団子のチリソース 小松菜とえのきのみぞれ和え サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) 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 ワインナーと野菜のソテー 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	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	Aセット 825 kcal 21.4 g 29.7 g 123.1 g 2.5 g	Aセット 671 kcal 17.0 g 11.7 g 128.4 g 3.7 g	Aセット 712 kcal 22.8 g 17.1 g 120.1 g 2.2 g	Aセット 694 kcal 19.2 g 14.6 g 125.8 g 2.6 g	Aセット 645 kcal 17.0 g 10.8 g 124.5 g 2.4 g	Aセット 721 kcal 19.5 g 16.4 g 128.2 g 2.4 g	Aセット 747 kcal 22.3 g 20.9 g 121.1 g 1.9 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●
	Bセット 605 kcal 17.7 g 34.6 g 57.3 g 3.1 g	Bセット 451 kcal 13.3 g 16.6 g 62.6 g 4.3 g	Bセット 492 kcal 19.1 g 22.0 g 54.3 g 2.8 g	Bセット 474 kcal 15.5 g 19.5 g 60.0 g 3.2 g	Bセット 425 kcal 13.3 g 15.7 g 58.7 g 3.0 g	Bセット 501 kcal 15.8 g 21.3 g 62.4 g 3.0 g	Bセット 527 kcal 18.6 g 25.8 g 55.3 g 2.5 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●
昼食	Aセット 醤油ラーメン Bセット 鶏肉団子の野菜あんかけ A・B共通メニュー 焼壳 ピリ辛スープ	Aセット 麻婆豆腐飯 Bセット ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ A・B共通メニュー 蒟蒻オレンジゼリー	Aセット 豚甘辛炒めうどん Bセット 鶏肉とキャベツのガリバタ炒め A・B共通メニュー 杏仁フルーツ	Aセット 唐揚げ丼 Bセット 茄子味噌炒めと餃子 A・B共通メニュー いちごゼリー	Aセット キーマカレー Bセット 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め A・B共通メニュー カップヨーグルト	Aセット モツツアレラチーズのトマトソースパスタ Bセット 照り煮チキン A・B共通メニュー フルーチェ ミックスベリー	Aセット ツナコーンピラフ Bセット 豚肉とインゲンの炒め A・B共通メニュー 三色寒天ゼリー
	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
	Aセット 776 kcal 25.2 g 122 g 139.1 g 9.0 g	Aセット 690 kcal 23.7 g 16.2 g 115.2 g 5.3 g	Aセット 875 kcal 23.9 g 20.3 g 147.1 g 6.3 g	Aセット 1,384 kcal 33.4 g 61.3 g 176.2 g 3.2 g	Aセット 674 kcal 17.7 g 18.5 g 113.8 g 3.8 g	Aセット 591 kcal 18.6 g 15.6 g 96.4 g 4.4 g	Aセット 631 kcal 17.7 g 9.5 g 123.5 g 4.3 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●
	Bセット 822 kcal 20.0 g 205 g 1424 g 5.2 g	Bセット 843 kcal 14.6 g 21.4 g 153.7 g 1.8 g	Bセット 800 kcal 28.0 g 19.7 g 132.8 g 2.9 g	Bセット 797 kcal 15.1 g 14.5 g 156.0 g 3.7 g	Bセット 713 kcal 25.0 g 8.3 g 138.2 g 3.8 g	Bセット 790 kcal 30.3 g 18.4 g 129.6 g 3.4 g	Bセット 772 kcal 21.4 g 18.9 g 133.8 g 3.7 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●
夕食	Aセット ケイジャンチキン Bセット 豚の生姜焼き A・B共通メニュー ハムとひじきの中華サラダ 大根とわかめの味噌汁	Aセット ヒレカツ Bセット 豚キムチ炒め A・B共通メニュー おくらとえのきのお浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	Aセット 鶏もも肉のこがし味噌焼き Bセット 豚肉と大根の炒め煮 A・B共通メニュー 白滝ときのこのピリ辛炒め 白菜と油揚げの味噌汁	Aセット クリーム煮込みハンバーグ Bセット 豚肉のねぎ塩焼き A・B共通メニュー 香味野菜の青じそ風味 豆腐とわかめの味噌汁	Aセット チキン南蛮 Bセット 鶏肉のシーザーサラダ仕立て A・B共通メニュー 海藻と玉ねぎの梅おかか和え コーンと玉ねぎのスープ	Aセット メンチカツ 洋食屋風 Bセット いわしと竹輪の蒲焼仕立て A・B共通メニュー スパゲティーサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	Aセット チキンの衣揚げ デミマヨソース Bセット 牛すじと大根の煮込み A・B共通メニュー プロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ 野菜スープ
	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
	Aセット 799 kcal 32.4 g 208 g 125.7 g 3.8 g	Aセット 763 kcal 21.5 g 12.7 g 144.8 g 4.2 g	Aセット 891 kcal 38.0 g 24.7 g 133.2 g 5.8 g	Aセット 882 kcal 28.8 g 22.8 g 145.9 g 4.4 g	Aセット 987 kcal 31.4 g 33.6 g 139.7 g 4.7 g	Aセット 1,154 kcal 23.4 g 41.9 g 175.0 g 5.5 g	Aセット 1,061 kcal 35.8 g 39.4 g 145.1 g 3.3 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●
	Bセット 815 kcal 22.1 g 24.3 g 133.4 g 4.4 g	Bセット 748 kcal 22.5 g 18.4 g 129.4 g 4.0 g	Bセット 812 kcal 26.2 g 18.1 g 138.1 g 4.8 g	Bセット 771 kcal 23.4 g 19.4 g 129.7 g 4.8 g	Bセット 747 kcal 28.6 g 15.9 g 123.5 g 4.0 g	Bセット 1,026 kcal 21.2 g 37.8 g 150.4 g 5.9 g	Bセット 700 kcal 25.1 g 9.8 g 134.0 g 3.5 g
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ 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(ぶりかけ・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・くるみ」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 曜日	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)
※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ぶりかけ」「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(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ミートオムレツ ハムと野菜のカレー炒め サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー メンチカツ 野菜のスクランブルエッグ ひじきと枝豆の煮物 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 野菜のスクランブルエッグ ごぼうのポテトサラダ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー そぼろ肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー <sup>野菜</sup> サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 豚野菜炒め 和風マカロニサラダ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 温泉玉子 コーンじゃがバター風味 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ほうれん草スクランブル キャベツと荀の炒め煮 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁
	E P F C S 680 18.9 13.0 126.5 2.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 767 19.6 20.3 131.7 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 763 20.8 20.8 126.9 2.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 662 17.4 11.4 127.2 2.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 813 20.5 22.1 137.8 2.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 713 21.1 14.4 128.0 2.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 701 21.3 16.9 119.6 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●
	E P F C S 460 15.2 17.9 60.7 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 547 15.9 25.2 65.9 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 543 17.1 25.7 61.1 3.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 442 13.7 16.3 61.4 3.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 593 16.8 27.0 72.0 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 493 17.4 19.3 62.2 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 481 17.6 21.8 53.8 2.9 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●
昼 食	Aセット 味噌タンメン Bセット ポテトコロッケ&チキンカツ A・B共通メニュー プリン 白菜と大根の中華スープ	Aセット オムライスデミグラスソース Bセット 鶏の黒胡椒炒め A・B共通メニュー 蒟蒻ピーチゼリー 野菜スープ	Aセット ミックスうどん Bセット 豚と根菜の甘辛きんぴら A・B共通メニュー フルーツヨーグルト わかめと玉葱の味噌汁	Aセット クリームミートソーススパゲティ Bセット 豚と野菜のオイスターソース炒め A・B共通メニュー グレーフルーツゼリー コーンスープ	Aセット カレーライス Bセット チキンとキャベツのコンソメ煮 A・B共通メニュー オレンジ 白菜と油揚げの味噌汁	Aセット 五目あんかけ焼きそば Bセット 一口餃子の磯辺揚げ A・B共通メニュー にらと卵のスープ	Aセット 牛肉と野菜のすき焼き丼 Bセット 卵と野菜のピーフン炒め A・B共通メニュー 大根とわかめの味噌汁
	E P F C S 850 26.2 14.0 154.5 10.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 652 12.7 16.8 112.5 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 751 18.3 10.4 145.4 6.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 986 21.8 24.6 173.6 5.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 621 14.6 16.3 109.4 4.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 602 18.8 18.9 90.3 6.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 675 17.6 14.8 121.4 4.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●
	E P F C S 869 15.6 22.0 156.6 1.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 892 25.2 21.8 150.4 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 770 19.1 11.8 153.7 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 739 18.4 11.9 145.7 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 811 33.3 19.8 130.3 6.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 754 15.0 15.0 143.4 1.9 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 1.030 25.4 32.9 159.8 4.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●
夕 食	Aセット 油淋鶏 Bセット 豚と野菜のオイスター炒め A・B共通メニュー じゃが芋のニンニクおかか和え わかめスープ	Aセット BBQチキン Bセット 鶏肉とさつま芋の煮物 A・B共通メニュー 青菜と白菜のほん酢かけ もやしとインゲンの味噌汁	Aセット 『勝ち飯』カラフル回鍋肉セット	Aセット ハンバーグ ジンジャーソース Bセット 鶏肉の一味唐辛子焼き A・B共通メニュー かぼちゃとベーコンの和風煮 大根と油揚げの味噌汁	Aセット チキンの味噌マヨネーズソース Bセット 豚挽肉と野菜の塩炒め A・B共通メニュー 焼き玉葱と春雨のピリ辛和え 豆腐とわかめの味噌汁	Aセット 豚ロース肉の照り生姜焼き Bセット 白身魚のマヨネーズチーズ焼き A・B共通メニュー 茄子のみぞれ和え 白菜ともやしの味噌汁	Aセット ハムカツといわし梅しそフライ Bセット ポークビーンズ A・B共通メニュー もやしときくらげの中華和え じゃが芋と玉葱の味噌汁
	E P F C S 860 33.8 23.1 133.0 4.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 1.098 31.5 49.0 136.3 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 1.405 40.5 31.7 249.4 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 849 24.2 15.0 160.2 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 951 32.9 29.8 142.5 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 813 24.7 20.8 131.5 4.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 913 25.4 26.1 148.7 3.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●
	E P F C S 692 19.0 11.9 133.6 3.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 859 29.7 15.7 155.1 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 838 32.8 20.0 137.6 5.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 698 17.3 11.4 137.4 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・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 871 27.6 31.0 124.4 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 750 26.1 15.3 134.0 4.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ● ●	E P F C S 913 25.4 26.1 148.7 3.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ 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(ぶりかけ・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・くるみ」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。



日曜日	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)	
※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ぶりかけ」「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(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ハンバーグ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 高野豆腐の卵とじ ベーコン ポテトサラダ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ウィンナー 白菜とチャーシューの炒め サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 野菜のスクランブルエッグ 白菜とチャーシューの炒め サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 照焼き肉団子 人参のナムル サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 温泉玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯(ぶりかけ) Bセット パン(ジャム・マーガリン) AB共通メニュー かぼちゃコロッケ ひじき煮 サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	
	E P F C S 729 21.4 13.5 135.1 2.9 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 711 22.6 21.1 120.4 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 749 22.2 20.7 122.9 2.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 741 20.6 21.4 120.0 2.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 719 19.0 14.5 131.5 2.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 728 23.3 18.1 120.7 2.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 766 18.4 17.4 138.6 2.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
	E P F C S 509 17.7 18.4 69.3 3.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 491 18.9 26.0 54.6 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 529 18.5 25.6 57.1 3.3 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 521 16.9 26.3 54.2 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 499 15.3 19.4 65.7 3.3 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 508 19.6 23.0 54.9 3.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 546 14.7 22.3 72.8 2.8 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
昼食	Aセット 味玉とんこつらーめん Bセット 豚と筍の玉子炒め A・B共通メニュー 春巻 もやしと人参のスープ	Aセット 【和歌山】かきまびり&白身魚の梅味噌焼き Bセット 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め A・B共通メニュー みかん塞天ゼリー 白菜と油揚げの味噌汁	Aセット カレーライス Bセット 揚げ餃子と焼壳 A・B共通メニュー 大根ミックスサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	Aセット たれかつ丼 Bセット 鶏肉の生姜焼き A・B共通メニュー チビシュー 豆腐とわかめの味噌汁	Aセット 【冬至】ほうとう Bセット ポーク焼肉&デミグラスコロッケ A・B共通メニュー みたらし白玉 豆腐とわかめの味噌汁	Aセット 和風明太子パスタ Bセット 鶏肉きんぴら A・B共通メニュー 黒糖ゼリー もやしとインゲンの味噌汁	Aセット チャーハンWITH肉そぼろ Bセット チキンカツ A・B共通メニュー フルーチェミックスオレンジ わかめスープ	
	E P F C S 827 28.3 15.5 140.5 10.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 713 25.9 12.2 124.7 7.9 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 624 12.4 17.7 109.0 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 885 18.5 35.6 124.6 5.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 834 19.3 6.2 176.9 7.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 819 25.3 13.4 153.7 5.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 632 18.0 16.4 105.2 6.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
	E P F C S 1.013 25.5 45.1 128.3 3.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 761 23.0 17.3 133.7 2.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 742 16.9 12.3 144.7 3.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 857 32.6 23.4 132.8 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 969 21.8 21.5 177.4 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 790 21.3 13.2 148.1 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 795 20.1 15.0 149.6 2.9 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
夕食	Aセット 月見メンチカツ Bセット 鶏むね肉の漬け焼き A・B共通メニュー ブロッコリーのカレーマヨ和え 玉葱と油揚げの味噌汁	Aセット グリルチキン サルサソース Bセット 豚のピリ辛甘味噌炒め A・B共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮 野菜スープ	Aセット 鶏の唐揚げ 青のり風味 Bセット 豚焼肉ともやしのねぎソース A・B共通メニュー キャベツのゆず和え にらと卵のスープ	Aセット イタリアンハンバーグステーキ Bセット 豚肉豆腐 A・B共通メニュー きゅうりの生姜醤油 コーンと玉葱のスープ	Aセット アジフライ ラビゴットソース Bセット 鶏肉と野菜のうま煮 A・B共通メニュー ごくらとワカメの酢の物 白菜ともやしの味噌汁	Aセット チキンのツナマヨ焼き Bセット フランクフルトと根菜のボトフ A・B共通メニュー 葫瓜とカリフラワーの梅和え わかめと玉葱の味噌汁	Aセット 鶏天 Bセット ポークデミシチュー A・B共通メニュー 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁	
	E P F C S 1.016 25.5 36.1 149.0 3.6 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 917 34.0 22.2 150.1 3.5 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 819 27.8 23.7 127.5 2.0 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 829 27.7 14.5 151.9 4.2 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 827 24.4 21.9 138.1 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 1.016 32.0 40.7 134.6 3.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 916 34.6 30.0 131.2 4.1 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
	E P F C S 7.89 32.9 12.8 133.7 4.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 803 20.4 22.1 136.6 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 759 24.9 15.8 132.1 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 829 26.0 25.3 129.3 4.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 878 24.9 28.2 136.2 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・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 808 23.7 20.2 139.0 5.4 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	E P F C S 855 25.0 22.4 143.6 3.7 kcal g g g g アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ	
	*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(ぶりかけ・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・くるみ」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。							

ボテ付き



日 曜日	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
※朝食のアレルゲン表示には、「納豆」「ぶりかけ」「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 (ぶりかけ) Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ラタトウイユ ハム サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯 (ぶりかけ) Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー 竹輪磯辺天 蒸し鶏のコールスローサラダ サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯 (ぶりかけ) Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ベーコン さつま揚げと人参のきんぴら サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯 (ぶりかけ) Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ブレーンオムレツ 小松菜とコーンの煮浸し サラダ 牛乳・納豆・味噌汁	Aセット ご飯 (ぶりかけ) Bセット パン (ジャム・マーガリン) AB共通メニュー ブレーンオムレツ 小松菜とコーンの煮浸し 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	E P F C S	E P F C S		
	607 15.6 9.2 120.7 2.0 kcal g g g g	726 18.5 17.9 127.7 2.3 kcal g g g g	652 18.0 16.9 120.5 2.4 kcal g g g g	631 16.7 10.1 123.2 2.5 kcal g g g g			
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
	387 11.9 14.1 54.9 2.6 kcal g g g g	506 14.8 22.8 61.9 2.9 kcal g g g g	432 14.3 21.8 54.7 3.0 kcal g g g g	411 13.0 15.0 57.4 3.1 kcal g g g g			
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
昼 食	Aセット 塩ワンタン麺 Bセット 鶏肉のマヨ味噌焼き	Aセット ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え Bセット 豚と野菜のカレー炒め	Aセット 鶏南蛮うどん Bセット 鯖のキムチマヨ焼き	Aセット 蒸し鶏のトマトソースパスタ Bセット 水餃子の五目あん	Aセット 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 A・B共通メニュー A・B共通メニュー A・B共通メニュー		
	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		
	760 25.2 8.5 144.6 8.2 kcal g g g g	632 21.3 13.6 108.3 3.3 kcal g g g g	793 25.3 13.4 141.0 5.8 kcal g g g g	817 25.1 10.4 160.4 4.1 kcal g g g g	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	
	アレルゲン ● ● ●	アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
	860 28.3 29.7 124.3 2.3 kcal g g g g	764 20.1 16.6 140.7 3.3 kcal g g g g	1,042 25.4 46.1 129.6 3.7 kcal g g g g	818 16.5 15.4 158.7 4.1 kcal g g g g			
	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
夕 食	Aセット おでん Bセット 鶏の唐揚げオーロラソース	Aセット MERRY CHRISTMAS クリスマスプレート ケーキ コーンスープ	Aセット とんかつ おろしほん酢 Bセット 厚揚げと挽肉の中華炒め	Aセット 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 A・B共通メニュー A・B共通メニュー A・B共通メニュー			
	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		
	744 23.8 14.7 132.5 4.7 kcal g g g g	1,583 420 81.3 173.8 4.4 kcal g g g g	887 21.9 21.6 156.4 5.6 kcal g g g g	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
	アレルゲン ● ● ●	アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●	アレルゲン 小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに・くるみ アレルゲン ● ● ●		
	956 29.0 38.2 128.0 3.1 kcal g g g g		1,001 37.2 34.3 140.1 5.7 kcal g g g g				
	アレルゲン ● ● ●		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（ぶりかけ・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・くるみ」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。