# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月1日<br>(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） |
| | Bセット |
| | パン（ジャム・マーガリン） |
| | AB共通メニュー |
| | チキンカツ |
| | もやしとほうれん草のナムル |
| | サラダ |
| | 牛乳・納豆・味噌汁 |
| | E P F C S |
| | Aセット |
| | 663 kcal　18.7 g　13.4 g　117.7 g　1.6 g |
| | アレルゲン　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに　くるみ |
| | Bセット |
| | 432 kcal　15.0 g　14.7 g　60.3 g　2.2 g |
| | 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 |
| | 中華丼 |
| | Bセット |
| | 鶏肉のソテー　柚子胡椒ソース |
| | A・B共通メニュー |
| | フルーチェ　ピーチ |
| | にらと卵のスープ |
| | E P F C S |
| | Aセット |
| | 620 kcal　18.5 g　14.1 g　108.2 g　4.4 g |
| | アレルゲン　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに　くるみ |
| | Bセット |
| | 926 kcal　37.0 g　25.6 g　140.3 g　3.4 g |
| | アレルゲン　小麦 ●　卵 ●　乳 ●　そば　落花生　えび　かに　くるみ |
| 夕食 | 魚を食べよう |
| | Aセット |
| | 白身魚のフリット　レモンおろし醤油 |
| | Bセット |
| | ささみの明太マヨ焼き |
| | A・B共通メニュー |
| | ブロッコリーのガーリック炒め |
| | じゃが芋と玉葱の味噌汁 |
| | E P F C S |
| | Aセット |
| | 849 kcal　25.7 g　19.9 g　143.9 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 |
| | Bセット |
| | 687 kcal　37.6 g　9.8 g　114.9 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 |

＊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・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。

# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月2日<br>(月) | 11月3日<br>(火) | 11月4日<br>(水) | 11月5日<br>(木) | 11月6日<br>(金) | 11月7日<br>(土) | 11月8日<br>(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<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ハンバーグ<br>蒸し鶏とごぼうのマヨ和え<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>和風スクランブル<br>おくらとえのきのお浸し<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>豚野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>目玉焼き<br>白菜と挽肉の炒め煮<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>厚揚げの柳川風<br>ポテトの甘辛炒め<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>コーンフライ<br>蒸し鶏のコールスローサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ウィンナー<br>人参とチリメンジャコのきんぴら<br>サラダ<br>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<br>745 kcal 26.6 g 17.3 g 122.4 g 2.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>514 kcal 22.9 g 18.6 g 65.0 g 3.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>692 kcal 23.9 g 16.2 g 113.6 g 2.0 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>461 kcal 20.2 g 17.5 g 56.2 g 2.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>688 kcal 19.6 g 15.4 g 118.2 g 1.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>457 kcal 15.9 g 16.7 g 60.8 g 2.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>718 kcal 25.3 g 18.6 g 113.7 g 2.0 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>487 kcal 21.6 g 19.9 g 56.3 g 2.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>772 kcal 23.3 g 16.3 g 133.8 g 4.3 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>541 kcal 19.6 g 17.6 g 76.4 g 4.9 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>872 kcal 20.0 g 31.4 g 128.6 g 2.3 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>641 kcal 16.3 g 32.7 g 71.2 g 2.9 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>740 kcal 24.4 g 21.5 g 112.7 g 2.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>509 kcal 20.7 g 22.8 g 55.3 g 3.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ |
| 昼食 | | | | | 食育メニュー　いい歯の日 | | |
| | Aセット<br>クリームミートソーススパゲティ<br>Bセット<br>茄子味噌炒めと餃子<br>A・B共通メニュー<br>カップヨーグルト<br>コンソメジュリアン | Aセット<br>ガパオライス<br>Bセット<br>ささみマヨかつ<br>A・B共通メニュー<br>いちごゼリー<br>もやしと人参のスープ | Aセット<br>豚キムチ味噌チーズラーメン<br>Bセット<br>鶏肉とキャベツのガリバタ炒め<br>A・B共通メニュー<br>杏仁フルーツ<br>白菜と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>肉味噌温玉丼<br>Bセット<br>ケイジャンチキン<br>A・B共通メニュー<br>ブルーベリーミルクプリン<br>わかめスープ | Aセット<br>ごろごろ野菜のスープカレー<br>Bセット<br>豚と筍の玉子炒め<br>A・B共通メニュー<br>蒟蒻オレンジゼリー<br>玉葱と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>梅きつねうどん<br>Bセット<br>鶏もも肉のこがし味噌焼き<br>A・B共通メニュー<br>フルーチェ　ミックスベリー<br>もやしとインゲンの味噌汁 | Aセット<br>たれかつ丼<br>Bセット<br>さばカレーカツ<br>A・B共通メニュー<br>三色寒天ゼリー<br>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 | E P F C S |
| | Aセット<br>987 kcal 24.7 g 28.7 g 161.8 g 5.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>761 kcal 17.2 g 14.0 g 143.9 g 3.8 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>691 kcal 30.0 g 23.6 g 93.5 g 2.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,016 kcal 24.8 g 37.8 g 147.4 g 2.9 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>860 kcal 34.3 g 15.4 g 143.7 g 11.4 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>818 kcal 29.7 g 22.7 g 125.9 g 2.8 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>755 kcal 29.5 g 21.0 g 114.9 g 3.8 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>801 kcal 31.3 g 22.2 g 122.1 g 2.5 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>673 kcal 19.2 g 17.8 g 114.2 g 6.7 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,029 kcal 30.0 g 45.4 g 127.5 g 3.3 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>690 kcal 15.9 g 4.8 g 147.4 g 8.0 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>882 kcal 38.2 g 24.2 g 130.4 g 5.4 g<br>アレルゲン：卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>848 kcal 17.7 g 33.6 g 119.1 g 4.7 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>744 kcal 19.9 g 11.0 g 125.4 g 2.1 g<br>アレルゲン：小麦 ● そば 落花生 えび かに くるみ |
| 夕食 | | | | ポテト付き | | | |
| | Aセット<br>鶏肉のパン粉焼き　カレー風味<br>Bセット<br>ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ<br>A・B共通メニュー<br>カリフラワーのピクルスゆず風味<br>大根と油揚げの味噌汁 | AB共通<br>がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯<br>【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐のオランダ煮セット | Aセット<br>メンチカツ　きのこハヤシソース<br>Bセット<br>白身魚と豆腐の水炊き　ぽん酢添え<br>A・B共通メニュー<br>春雨ともやしの炒め物<br>キャベツと玉葱のスープ | Aセット<br>照り焼きハンバーグ<br>Bセット<br>豚肉とインゲンの炒め<br>A・B共通メニュー<br>香味野菜の青じそ風味<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | Aセット<br>チキンピカタ　トマトソース<br>Bセット<br>イカと玉子と春雨の中華炒め<br>A・B共通メニュー<br>豚と野菜のビーフン<br>野菜スープ | Aセット<br>ヒレカツ<br>Bセット<br>豚の生姜焼き<br>A・B共通メニュー<br>スパゲティーサラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁 | Aセット<br>スパイシーポークジンジャー<br>Bセット<br>揚げ餃子と焼売<br>A・B共通メニュー<br>ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ<br>にらと卵のスープ |
| | 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 |
| | Aセット<br>906 kcal 37.6 g 24.8 g 135.0 g 3.3 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>837 kcal 17.8 g 23.4 g 142.1 g 3.0 g<br>アレルゲン：そば 落花生 えび かに くるみ | AB共通<br>1,462 kcal 48.7 g 28.8 g 255.2 g 4.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>kcal g g g g | Aセット<br>1,152 kcal 25.9 g 35.6 g 185.6 g 5.6 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>711 kcal 29.7 g 13.6 g 120.9 g 4.5 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>715 kcal 24.8 g 11.6 g 131.4 g 4.3 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>747 kcal 23.0 g 17.3 g 127.9 g 3.9 g<br>アレルゲン：小麦 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>761 kcal 37.0 g 14.9 g 122.8 g 3.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>844 kcal 25.5 g 22.2 g 139.0 g 3.0 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>832 kcal 23.2 g 19.8 g 140.9 g 4.4 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>860 kcal 24.7 g 29.2 g 127.0 g 3.9 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | Aセット<br>773 kcal 26.4 g 20.8 g 122.7 g 4.2 g<br>アレルゲン：小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>877 kcal 20.4 g 24.8 g 143.9 g 3.7 g<br>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（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・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。

# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月9日<br>(月) | 11月10日<br>(火) | 11月11日<br>(水) | 11月12日<br>(木) | 11月13日<br>(金) | 11月14日<br>(土) | 11月15日<br>(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<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>プレーンオムレツ<br>かぼちゃとブロッコリーのサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>だし茶漬け<br>うの花<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>野菜たっぷり卵焼き<br>スパゲティサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>そぼろ肉じゃが<br>春雨サラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ホウレン草のスクランブルエッグ<br>ひじきと枝豆の煮物<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>温泉玉子<br>おくら納豆<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>メンチカツ<br>ハムと野菜のカレー炒め<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>685 kcal 18.6 g 13.1 g 124.2 g 3.1 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>454 kcal 14.9 g 14.4 g 66.8 g 3.7 g<br>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<br>Aセット<br>965 kcal 27.0 g 14.2 g 183.4 g 5.0 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>734 kcal 23.3 g 15.5 g 126.0 g 5.6 g<br>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<br>Aセット<br>784 kcal 25.3 g 22.3 g 121.1 g 2.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>553 kcal 21.6 g 23.6 g 63.7 g 3.1 g<br>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<br>Aセット<br>674 kcal 18.6 g 11.3 g 124.9 g 2.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>443 kcal 14.9 g 12.6 g 67.5 g 3.2 g<br>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<br>Aセット<br>699 kcal 20.0 g 17.9 g 116.1 g 2.0 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>468 kcal 16.3 g 19.2 g 58.7 g 2.6 g<br>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<br>Aセット<br>698 kcal 25.4 g 16.2 g 113.1 g 2.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>467 kcal 21.7 g 17.5 g 55.7 g 3.1 g<br>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<br>Aセット<br>760 kcal 20.6 g 21.7 g 121.7 g 1.9 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>529 kcal 16.9 g 23.0 g 64.3 g 2.5 g<br>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<br>揚げワンタン塩ラーメン<br>Bセット<br>ポテトコロッケ＆チキンカツ<br>A・B共通メニュー<br>たいやき<br>ほうれん草と人参の味噌汁 | Aセット<br>豚肉の細切り飯<br>Bセット<br>BBQチキン<br>A・B共通メニュー<br>蒟蒻ピーチゼリー<br>にらと卵のスープ | Aセット<br>カレーライス<br>Bセット<br>チキンとキャベツのコンソメ煮<br>A・B共通メニュー<br>フルーチェ　ぶどう<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁 | Aセット<br>あんかけネギ焼きうどん<br>Bセット<br>プルコギポーク<br>A・B共通メニュー<br>グレープフルーツゼリー<br>大根とわかめの味噌汁 | Aセット<br>ツナと塩昆布のパスタ<br>Bセット<br>豚と野菜のオイスターソース炒め<br>A・B共通メニュー<br>パイン寒天ゼリー<br>野菜スープ | Aセット<br>豚丼<br>Bセット<br>照り煮チキン<br>A・B共通メニュー<br>フルーチェ　イチゴ<br>玉葱と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>スクランブルエッグカレー<br>Bセット<br>白身魚のマヨネーズチーズ焼き<br>A・B共通メニュー<br>フルーツヨーグルト<br>じゃが芋とわかめの味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>889 kcal 25.7 g 18.1 g 152.3 g 8.7 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>926 kcal 21.1 g 21.7 g 163.2 g 3.7 g<br>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<br>Aセット<br>624 kcal 17.4 g 13.5 g 110.6 g 3.8 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,117 kcal 30.3 g 51.5 g 135.8 g 2.7 g<br>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<br>Aセット<br>639 kcal 16.5 g 15.8 g 110.4 g 4.3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>825 kcal 34.5 g 20.3 g 130.9 g 6.5 g<br>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<br>Aセット<br>799 kcal 18.4 g 8.5 g 164.5 g 5.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>755 kcal 22.8 g 11.6 g 140.8 g 3.0 g<br>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<br>Aセット<br>766 kcal 24.2 g 7.7 g 154.5 g 4.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>736 kcal 20.7 g 12.7 g 137.5 g 2.9 g<br>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<br>Aセット<br>678 kcal 23.8 g 15.6 g 112.8 g 4.8 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>807 kcal 32.3 g 20.9 g 124.4 g 3.1 g<br>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<br>Aセット<br>673 kcal 14.3 g 19.3 g 111.3 g 4.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>866 kcal 31.9 g 28.9 g 122.8 g 3.1 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| 夕食 | | | チーズの日 | | | | |
| | Aセット<br>味噌とんかつ<br>Bセット<br>豚と根菜の甘辛きんぴら<br>A・B共通メニュー<br>塩コーンポテト<br>白菜と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>揚げ鶏のネギ南蛮だれ<br>Bセット<br>豚肉と大根の炒め煮<br>A・B共通メニュー<br>もやしときくらげの中華和え<br>豆腐とわかめの味噌汁 | Aセット<br>たっぷりチーズソースのハンバーグ<br>Bセット<br>白身魚の衣揚げ　野菜カレー風味<br>A・B共通メニュー<br>蓮根と玉葱のマヨ和え<br>コンソメジュリアン | Aセット<br>グリルチキン　ベーコンオニオンソース<br>Bセット<br>豚焼肉ともやしの油淋ソース<br>A・B共通メニュー<br>かぼちゃとベーコンの和風煮<br>コーンと玉葱のスープ | Aセット<br>鶏肉の一味唐辛子焼き<br>Bセット<br>揚げ出し豆腐のあんかけ<br>A・B共通メニュー<br>ブロッコリーのカレーマヨ和え<br>小松菜と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>チキンの味噌マヨネーズソース<br>Bセット<br>アジフライ<br>A・B共通メニュー<br>小松菜としらすのお浸し<br>もやしとインゲンの味噌汁 | Aセット<br>ハンバーグ　きのこソース<br>Bセット<br>ソーセージのカツ<br>A・B共通メニュー<br>スイートエンドウのおかか和え<br>キャベツと大根の味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>891 kcal 22.0 g 22.2 g 152.3 g 3.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>839 kcal 22.0 g 17.7 g 150.5 g 2.8 g<br>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<br>Aセット<br>818 kcal 29.8 g 23.9 g 121.6 g 4.4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>782 kcal 28.3 g 16.9 g 129.9 g 4.3 g<br>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<br>Aセット<br>911 kcal 28.9 g 22.9 g 150.9 g 4.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,061 kcal 27.3 g 47.9 g 136.3 g 3.6 g<br>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<br>Aセット<br>831 kcal 29.6 g 24.3 g 127.5 g 3.8 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>852 kcal 28.0 g 22.2 g 137.8 g 4.4 g<br>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<br>Aセット<br>828 kcal 33.3 g 23.9 g 123.1 g 4.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>860 kcal 29.0 g 29.1 g 124.6 g 3.9 g<br>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<br>Aセット<br>918 kcal 33.0 g 30.2 g 131.8 g 3.8 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>786 kcal 25.8 g 19.8 g 129.5 g 3.0 g<br>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<br>Aセット<br>690 kcal 24.6 g 9.0 g 131.1 g 4.1 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>736 kcal 18.7 g 15.1 g 132.8 g 2.7 g<br>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（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・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。

# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月23日<br>(月) | 11月24日<br>(火) | 11月25日<br>(水) | 11月26日<br>(木) | 11月27日<br>(金) | 11月28日<br>(土) | 11月29日<br>(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<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ミートオムレツ<br>大根とベーコンの洋風きんぴら<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>厚揚げの柳川風<br>大豆の甘辛絡め<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>鶏肉団子の甘酢あん<br>ハムとひじきの中華サラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ホウレン草のスクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ベーコン<br>ポテトといんげんのサラダ<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>根菜鶏つくねハンバーグ<br>ゆかりポテト<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | Aセット<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>ハムポテトサラダフライ<br>大根とゆず皮の甘酢和え<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>672 kcal 19.5 g 14.1 g 117.2 g 2.2 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>441 kcal 15.8 g 15.4 g 59.8 g 2.8 g<br>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<br>Aセット<br>788 kcal 25.7 g 16.2 g 135.8 g 5.2 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>557 kcal 22.0 g 17.5 g 78.4 g 5.8 g<br>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<br>Aセット<br>766 kcal 21.9 g 19.6 g 126.9 g 2.8 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>535 kcal 18.2 g 20.9 g 69.5 g 3.4 g<br>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<br>Aセット<br>767 kcal 20.2 g 23.4 g 119.4 g 2.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>536 kcal 16.5 g 24.7 g 62.0 g 3.1 g<br>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<br>Aセット<br>716 kcal 18.4 g 21.2 g 113.5 g 2.0 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>485 kcal 14.7 g 22.5 g 56.1 g 2.6 g<br>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<br>Aセット<br>695 kcal 21.1 g 12.1 g 125.7 g 2.2 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>464 kcal 17.4 g 13.4 g 68.3 g 2.8 g<br>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<br>Aセット<br>727 kcal 19.3 g 17.5 g 123.7 g 2.3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>496 kcal 15.6 g 18.8 g 66.3 g 2.9 g<br>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<br>醤油ラーメン<br>Bセット<br>豚と卵の塩麹炒め<br>A・B共通メニュー<br>餃子<br>わかめスープ | Aセット<br>牛丼<br>Bセット<br>ポテト麻婆<br>A・B共通メニュー<br>青りんごゼリー<br>豆腐とわかめの味噌汁 | Aセット<br>カルボナーラ<br>Bセット<br>厚揚げの豚みぞれあんかけ<br>A・B共通メニュー<br>バナナ<br>キャベツと玉葱のスープ | Aセット<br>麻婆豆腐飯<br>Bセット<br>チキンカツ味噌ソース<br>A・B共通メニュー<br>フルーツ白玉<br>にらと卵のスープ | Aセット<br>ペッパーライス<br>Bセット<br>鶏もも肉の衣揚げ　薬味ソース<br>A・B共通メニュー<br>ピーチ寒天ゼリー<br>じゃが芋とわかめの味噌汁 | Aセット<br>グリル野菜カレー<br>Bセット<br>目玉焼きフライとデミグラスコロッケ<br>A・B共通メニュー<br>愛玉子<br>コンソメジュリアン | Aセット<br>けんちんうどん<br>Bセット<br>豚の粗挽きペッパー焼き<br>A・B共通メニュー<br>フルーチェ　ミックスオレンジ<br>小松菜と油揚げの味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>710 kcal 23.3 g 9.8 g 129.5 g 7.4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>897 kcal 22.9 g 32.4 g 132.1 g 4.9 g<br>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<br>Aセット<br>749 kcal 19.6 g 23.6 g 118.2 g 4.7 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>828 kcal 22.6 g 10.7 g 162.4 g 5.8 g<br>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<br>Aセット<br>1,031 kcal 25.4 g 34.9 g 158.6 g 4.1 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>847 kcal 30.5 g 20.9 g 137.6 g 5.1 g<br>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<br>Aセット<br>704 kcal 25.6 g 17.1 g 115.3 g 4.7 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>929 kcal 18.5 g 28.5 g 151.0 g 1.8 g<br>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<br>Aセット<br>766 kcal 24.5 g 16.5 g 129.1 g 6.2 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,332 kcal 33.0 g 61.4 g 164.8 g 4.1 g<br>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<br>Aセット<br>596 kcal 10.1 g 13.4 g 110.2 g 4.9 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>846 kcal 17.7 g 23.9 g 140.2 g 2.8 g<br>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<br>Aセット<br>759 kcal 20.5 g 12.7 g 142.1 g 6.0 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>947 kcal 32.9 g 21.1 g 166.8 g 3.5 g<br>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<br>とんかつ<br>Bセット<br>シューマイのピリ辛野菜あんかけ<br>A・B共通メニュー<br>花野菜のコンソメ煮<br>大根菜と油揚げの味噌汁 | 和食の日<br>AB共通<br>からふとマスの塩焼き<br>大根とツナのおかか和え<br>イベント 秋野菜を食べる豚汁 | Aセット<br>チキンソテー　和風きのこソース<br>Bセット<br>豚挽肉と春雨のオイスターソース<br>A・B共通メニュー<br>きゅうりの生姜醤油<br>大根とわかめの味噌汁 | Aセット<br>全国郷土うまい！ご当地メニュー<br>【岐阜】鶏ちゃん<br>ポテト付き<br>Bセット<br>牛肉とニラのガーリック炒め<br>A・B共通メニュー<br>青梗菜と油揚げの炒め<br>もやしとインゲンの味噌汁 | Aセット<br>ポークチャップ<br>Bセット<br>鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め<br>A・B共通メニュー<br>切干大根とブロッコリーのしらすサラダ<br>白菜と油揚げの味噌汁 | Aセット<br>グリルチキン　サルサソース<br>魚を食べよう<br>Bセット<br>白身魚フライ　タルタルソース<br>A・B共通メニュー<br>栗かぼちゃの含め煮<br>大根と人参の味噌汁 | Aセット<br>チーズメンチカツ＆コロッケ<br>Bセット<br>ハンバーグ　おろしソース<br>A・B共通メニュー<br>さつま揚げと人参のきんぴら<br>キャベツと玉葱の味噌汁 |
| | E P F C S<br>Aセット<br>843 kcal 22.2 g 20.3 g 145.2 g 4.4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>863 kcal 21.1 g 20.9 g 150.0 g 5.0 g<br>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<br>AB共通<br>857 kcal 40.9 g 18.4 g 135.4 g 7.4 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>765 kcal 28.3 g 14.7 g 134.2 g 6.8 g<br>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<br>Aセット<br>833 kcal 34.7 g 26.7 g 116.8 g 3.5 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>834 kcal 17.9 g 22.7 g 142.9 g 4.9 g<br>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<br>Aセット<br>824 kcal 39.6 g 11.1 g 142.2 g 6.6 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>821 kcal 24.1 g 29.7 g 116.6 g 4.6 g<br>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<br>Aセット<br>749 kcal 28.1 g 16.7 g 122.6 g 3.3 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>887 kcal 31.0 g 25.9 g 135.6 g 4.5 g<br>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<br>Aセット<br>922 kcal 35.6 g 21.6 g 149.8 g 3.7 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>1,141 kcal 22.7 g 55.4 g 141.4 g 4.8 g<br>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<br>Aセット<br>952 kcal 23.5 g 28.4 g 152.0 g 5.2 g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ<br>Bセット<br>816 kcal 26.5 g 15.9 g 146.3 g 5.4 g<br>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（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・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。

# Weekly Menu

| 日<br>曜日 | 11月30日<br>(月) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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<br>ご飯（ふりかけ）<br>Bセット<br>パン（ジャム・マーガリン）<br>AB共通メニュー<br>目玉焼き<br>大根と人参の炒め煮<br>サラダ<br>牛乳・納豆・味噌汁 | | | | | |
| | E P F C S | | | | | |
| | Aセット | | | | | |
| | 729 kcal / 24.4 g / 19.6 g / 115.0 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 | | | | | |
| | Bセット | | | | | |
| | 498 kcal / 20.7 g / 20.9 g / 57.6 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 | | | | | |
| 昼食 | Aセット<br>とんこつ醤油らーめん<br>Bセット<br>ハムカツ<br>A・B共通メニュー<br>杏仁フルーツ<br>白菜と油揚げの味噌汁 | | | | | |
| | E P F C S | | | | | |
| | Aセット | | | | | |
| | 735 kcal / 24.1 g / 11.0 g / 131.7 g / 9.3 g | | | | | |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | | | | | |
| | Bセット | | | | | |
| | 786 kcal / 19.1 g / 16.8 g / 140.5 g / 4.0 g | | | | | |
| | 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<br>チキンの衣揚げ　デミマヨソース<br>Bセット<br>フランクフルトと根菜のポトフ<br>A・B共通メニュー<br>小松菜のおかか和え<br>コーンと玉葱のスープ | | | | | |
| | E P F C S | | | | | |
| | Aセット | | | | | |
| | 1,012 kcal / 37.5 g / 36.0 g / 137.6 g / 3.9 g | | | | | |
| | アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | | | | | |
| | Bセット | | | | | |
| | 805 kcal / 25.1 g / 21.2 g / 131.9 g / 5.3 g | | | | | |
| | 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（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・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。