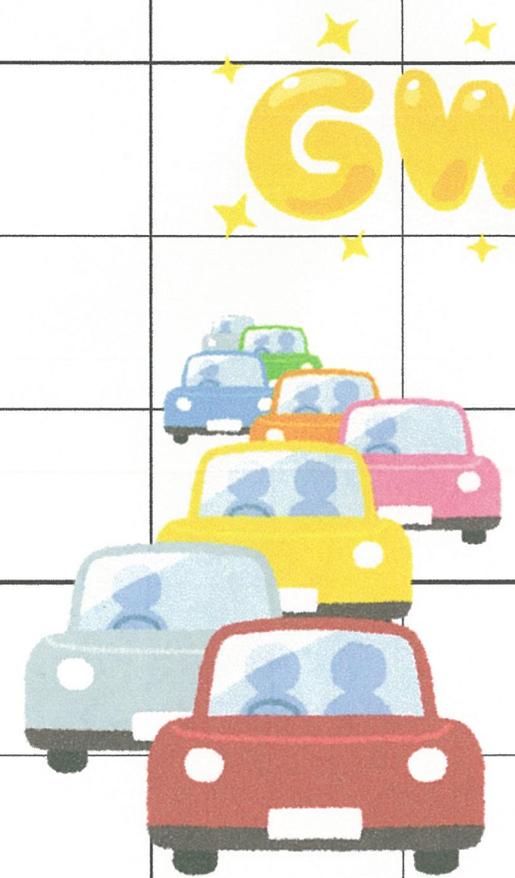


# WEEKLY MENU

|                          | 【月】 4.30  | 【火】 5.1  | 【水】 5.2  | 【木】 5.3  | 【金】 5.4  | 【土】 5.5 | 【日】 5.6 |  |  |
|--------------------------|---|--|--|--|--|---------|---------|--|--|
| 朝) 和定食                   | 油揚げと葱の味噌汁<br>笹蒲鉾とこんにゃくの煮物<br>ハンバーグ<br>生玉子<br>納豆<br>376kcal 塩3.8g<br>蛋25.3g 脂19.1g | 麩と若布の味噌汁<br>角半平とれんこんの煮物<br>★かぼちゃ挽肉フライ<br>納豆<br>★パイ<br>353kcal 塩2.9g<br>蛋13.5g 脂14.8g | 白菜の味噌汁<br>きんぴらごぼう<br>★チキンナゲット<br>納豆<br>★たこ焼き<br>338kcal 塩3.4g<br>蛋16.8g 脂16.1g     | 大根の味噌汁<br>五目煮豆<br>ハムカツ<br>納豆<br>オレンジ<br>360kcal 塩2.7g<br>蛋19.7g 脂13.0g |  |         |         |  |  |
| 朝) 洋定食                   |   | コーンクリームスープ<br>★かぼちゃ挽肉フライ<br>海藻サラダ<br>ゆで玉子<br>★パイ<br>388kcal 塩2.8g<br>蛋12.9g 脂21.4g   | えきのコンソメスープ<br>★チキンナゲット<br>ポテトサラダ<br>チーズ<br>★たこ焼き<br>349kcal 塩2.9g<br>蛋15.7g 脂22.4g |  |  |         |         |  |  |
| 昼) 定食                    | 豚肉和風ステーキ<br>イカと里芋の煮物<br>豆腐とえきの味噌汁<br>506kcal 塩4.6g<br>蛋26.9g 脂24.4g               | 鶏肉のピザ風<br>大根とハムの和え物<br>キャベツのスープ<br>599kcal 塩4.3g<br>蛋42.9g 脂41.2g                    | 鮭のクリームソース<br>パンパンジー<br>豚肉と小松菜のスープ<br>472kcal 塩4.6g<br>蛋42.8g 脂31.5g                |  | GW<br> |         |         |  |  |
| 昼) 丼セット                  |   | ハッシュドポーク<br>ツナサラダ<br>キャベツのスープ<br>899kcal 塩4.9g<br>蛋26.9g 脂31.8g                      | 豚キムチ炒飯<br>コーンクリームコロッケ<br>豚肉と小松菜のスープ<br>951kcal 塩4.8g<br>蛋38.5g 脂41.4g              |  |  |         |         |  |  |
| 昼) 麺セット                  | えび天うどん<br>じゃが芋の金平<br>468kcal 塩8.4g<br>蛋13.9g 脂10.4g                               | かき玉そば<br>イカの<br>チリソースかけ<br>569kcal 塩10.4g<br>蛋27.0g 脂12.1g                           | ひき肉カレーうどん<br>イカとオクラの納豆和え<br>821kcal 塩4.8g<br>蛋44.8g 脂37.3g                         |  |  |         |         |  |  |
| 夕) 定食                    | カレーの生姜あんかけ<br>ウインナーと玉ねぎの<br>甘酢炒め<br>大根の味噌汁<br>383kcal 塩3.9g<br>蛋23.4g 脂19.8g      | マグロカツ<br>鶏と野菜のカレー煮込み<br>豆腐と葱の味噌汁<br>469kcal 塩4.6g<br>蛋22.1g 脂23.8g                   | 鶏の唐揚げ<br>竹輪ともやしの<br>梅ポン酢和え<br>若布と油揚げの味噌汁<br>491kcal 塩3.4g<br>蛋27.1g 脂31.8g         |  |  |         |         |  | チキンソテー山賊ソース<br>スパゲティサラダ<br>ごま味噌汁<br>636kcal 塩3.8g<br>蛋38.8g 脂33.7g |
| 夕) 丼セット<br>or<br>夕) 麺セット | 鶏ごぼうの甘辛丼<br>ひじきとベーコン煮<br>大根の味噌汁<br>979kcal 塩4.5g<br>蛋30.9g 脂35.0g                 | 坦々麺<br>豚串カツ<br>741kcal 塩7.9g<br>蛋23.6g 脂34.6g  | 豚焼肉丼<br>法蓮草とツナの玉子炒め<br>若布と油揚げの味噌汁<br>1071kcal 塩4.1g<br>蛋32.4g 脂51.3g               |  |  |         |         |  | とんこつラーメン<br>キーマカレー春巻<br>889kcal 塩8.5g<br>蛋42.3g 脂37.8g             |

- ご飯の成分値は丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)
- 朝食パンは食パン1枚(6枚切)約160kcal、ロールパン1個約115kcalとなります。
- 朝食の★は和・洋共通メニューです。土曜日・日曜日・祝日は和定食のみとなります。
- 夕食の丼・麺の選択は月・水・金・土が丼、火・木・日が麺となります。
- 日曜日の昼食はパン・牛乳・デザートの平均値を表示してあります。
- 入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。日本ゼネラルフード(株)



# WEEKLY MENU

|                                   | 【月】 5.7  | 【火】 5.8   | 【水】 5.9   | 【木】 5.10   | 【金】 5.11   | 【土】 5.12  | 【日】 5.13  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|---|---|
| <b>朝) 和定食</b>                     | 油揚げと葱の味噌汁<br>笹蒲鉾と大根の煮物<br>カニ焼売<br>納豆<br>★ムース<br>272kcal 塩3.8g<br>蛋14.8g 脂8.9g      | 麩と若布の味噌汁<br>ひじきの煮物<br>★れんこんはさみ揚げ<br>納豆<br>★バナナ<br>245kcal 塩2.3g<br>蛋12.8g 脂11.0g          | 白菜の味噌汁<br>鶏と里芋の味噌煮<br>★肉だんご<br>★スクランブルエッグ<br>納豆<br>377kcal 塩3.2g<br>蛋23.0g 脂21.2g             | 大根の味噌汁<br>厚揚げと野菜煮<br>★ハムカツ<br>納豆<br>★たい焼き<br>414kcal 塩3.0g<br>蛋18.6g 脂18.4g    | 麩と若布の味噌汁<br>大根フレーク煮<br>★チキンナゲット<br>納豆<br>お茶漬け海苔<br>264kcal 塩4.0g<br>蛋16.6g 脂11.1g  | 白菜の味噌汁<br>切干大根の煮物<br>カレーコロッケ<br>納豆<br>ローリー<br>393kcal 塩3.1g<br>蛋15.5g 脂17.3g          | 油揚げと葱の味噌汁<br>五目煮豆<br>ししゃもフライ<br>ゆで玉子<br>納豆<br>355kcal 塩3.1g<br>蛋25.1g 脂14.0g        |
| <b>朝) 洋定食</b>                     | 小松菜のコンソメスープ<br>ベーコン<br>マカロニサラダ<br>ミニオムレツ<br>★ムース<br>290kcal 塩2.4g<br>蛋10.5g 脂17.5g | コーンコンソメスープ<br>ウインナー<br>★れんこんはさみ揚げ<br>海藻サラダ<br>★バナナ<br>180kcal 塩1.7g<br>蛋7.9g 脂9.6g        | 野菜のクリームスープ<br>★肉だんご<br>水菜サラダ<br>★スクランブルエッグ<br>コーン<br>320kcal 塩2.9g<br>蛋11.6g 脂18.1g           | ミネストローネ<br>★ハムカツ<br>ごぼうサラダ<br>ゆで玉子<br>★たい焼き<br>489kcal 塩2.7g<br>蛋17.0g 脂26.5g  | コーンクリームスープ<br>★チキンナゲット<br>ポテトサラダ<br>目玉焼き<br>オレンジ<br>446kcal 塩3.4g<br>蛋15.6g 脂29.2g |   |   |
| <b>昼) 定食</b>                      | 油淋鶏<br>野菜炒め<br>えのきの中華スープ<br>699kcal 塩4.7g<br>蛋32.3g 脂51.3g                         | 白身魚の<br>トマトバジルソース<br>香味ゆで豚のごまダレ<br>すまし汁<br>450kcal 塩4.6g<br>蛋23.4g 脂21.6g                 | ポークピカタ<br>揚げ出し豆腐のあんかけ<br>玉ねぎの味噌汁<br>765kcal 塩4.6g<br>蛋28.0g 脂49.2g                            | サーモンフライ<br>豚肉とじゃが芋の<br>胡椒煮<br>オニオンスープ<br>535kcal 塩3.1g<br>蛋25.0g 脂35.2g        | 鶏の黒酢あんからめ<br>竹輪と人参の炒め煮<br>キャベツのスープ<br>516kcal 塩4.1g<br>蛋22.6g 脂31.9g               | 豚ロースのソテー<br>オリジナルソース<br>キャベツとフレーク炒め<br>ワカメスープ<br>477kcal 塩4.1g<br>蛋26.0g 脂30.4g       | パン<br>牛乳<br>デザート<br>1004kcal 塩2.5g<br>蛋25.8g 脂43.3g                                 |
| <b>昼) 丼セット</b>                    | ジャン肉飯<br>竹輪の柳川風煮<br>えのきの中華スープ<br>903kcal 塩5.0g<br>蛋22.0g 脂33.8g                    | <b>ランチ</b><br>五目マヨ炒飯<br>北海道産とろーりチーズの<br>明太子包み揚げ<br>すまし汁<br>889kcal 塩4.5g<br>蛋18.6g 脂37.6g | <b>ランチ</b><br>かき揚げ丼<br>鶏とキャベツの塩炒め<br>玉ねぎの味噌汁<br>992kcal 塩4.6g<br>蛋35.9g 脂34.9g                | オムライス<br>カニ蒲鉾のスパサラダ<br>オニオンスープ<br>887kcal 塩4.5g<br>蛋25.6g 脂26.9g               | 牛すじカレー<br>春雨サラダ<br>キャベツのスープ<br>821kcal 塩4.7g<br>蛋28.5g 脂23.6g                      |   |   |
| <b>昼) 麺セット</b>                    | カレーうどん<br>鶏つくねの甘辛煮<br>671kcal 塩4.9g<br>蛋25.0g 脂26.9g                               | 麻婆ラーメン<br>にら玉炒め<br>824kcal 塩9.8g<br>蛋59.8g 脂46.1g   | きつねそば<br>メンチカツ<br>612kcal 塩7.2g<br>蛋24.6g 脂19.0g  | ジャアジャア麺<br>餃子<br>616kcal 塩3.3g<br>蛋23.1g 脂14.9g                                | 鶏肉と椎茸の<br>とろみあんぎしめん<br>中華チリ春巻<br>548kcal 塩7.4g<br>蛋14.7g 脂13.0g                    | まろやか味噌ラーメン<br>竹輪の天ぷら<br>568kcal 塩7.4g<br>蛋23.9g 脂14.4g                                |  |
| <b>夕) 定食</b>                      | デミカツ<br>こんにゃくのおかか煮<br>じゃが芋の味噌汁<br>609kcal 塩4.4g<br>蛋28.3g 脂36.5g                   | 豚肉の生姜焼き<br>じゃが芋のインド風炒め<br>中華風玉子スープ<br>525kcal 塩4.3g<br>蛋26.5g 脂34.9g                      | 鯖の竜田揚げ<br>切干大根と山菜の和え物<br>豆腐と葱の味噌汁<br>423kcal 塩3.6g<br>蛋18.9g 脂28.6g                           | 豚ソテーの味噌漬け<br>海鮮すり身と大根の<br>とろみ煮<br>えのきと若布の味噌汁<br>484kcal 塩3.8g<br>蛋23.1g 脂27.7g | ハンバーグ<br>オニオンソース<br>野菜サラダ<br>豆腐と油揚げの味噌汁<br>592kcal 塩4.0g<br>蛋21.7g 脂40.3g          | 寮祭  | 豚肉の梅しようゆ焼き<br>じゃが芋とベーコンの<br>スープ煮<br>ごま味噌汁<br>577kcal 塩4.6g<br>蛋27.9g 脂36.4g         |
| <b>夕) 丼セット<br/>or<br/>夕) 麺セット</b> | そぼろ丼<br>イカリングフライ<br>じゃが芋の味噌汁<br>863kcal 塩3.2g<br>蛋34.8g 脂24.9g                     | ツナクリームスパゲティ<br>ベーコンチップサラダ<br>923kcal 塩4.2g<br>蛋31.1g 脂47.4g                               | <b>ごきげん</b><br>けいちゃん丼<br>ツナフレークとオニオンの<br>辛子醤油和え<br>豆腐と葱の味噌汁<br>849kcal 塩4.7g<br>蛋35.4g 脂20.5g | 五目あんかけパリソバ<br>ミートボール<br>504kcal 塩4.2g<br>蛋24.4g 脂21.5g                         | 豚キムチのマヨネーズ丼<br>きんぴらごぼう<br>豆腐と油揚げの味噌汁<br>943kcal 塩3.9g<br>蛋21.7g 脂40.0g             |  | 山菜きしめん<br>アジフライ<br>415kcal 塩7.7g<br>蛋17.2g 脂8.9g                                    |

●ご飯の成分値は丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)

●朝食パンは食パン1枚(6枚切)約160kcal、ロールパン1個約115kcalとなります。

●朝食の★は和・洋共通メニューです。土曜日・日曜日・祝日は和定食のみとなります。

●夕食の丼・麺の選択は月・水・金・土が丼、火・木・日が麺となります。

●日曜日の昼食はパン・牛乳・デザートの平均値を表示してあります。

●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。日本ゼネラルフード



# WEEKLY MENU

|                                   | 【月】 5.14  | 【火】 5.15  | 【水】 5.16   | 【木】 5.17   | 【金】 5.18  | 【土】 5.19  | 【日】 5.20   |
|-----------------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| <b>朝) 和定食</b>                     | 油揚げと葱の味噌汁<br>すき焼き風煮<br>★ハンバーグ<br>納豆<br>★フルーツヨーグルト<br>371kcal 塩2.8g<br>蛋19.3g 脂19.3g | 麩と若布の味噌汁<br>里芋のしぐれ煮<br>★ベーコン<br>★ミニオムレツ<br>納豆<br>370kcal 塩3.0g<br>蛋14.6g 脂14.2g | 白菜の味噌汁<br>五色煮物<br>★ウインナー<br>納豆<br>★フライドポテト<br>443kcal 塩3.4g<br>蛋19.8g 脂26.1g           | 大根の味噌汁<br>ひじきの煮物<br>★ハムカツ<br>厚焼玉子<br>納豆<br>340kcal 塩3.0g<br>蛋17.5g 脂17.7g            | 麩と若布の味噌汁<br>ツナじゃが煮<br>★北海扇フライ<br>納豆<br>お茶漬けのり<br>429kcal 塩3.8g<br>蛋25.7g 脂16.0g     | なめこの味噌汁<br>切干大根の煮物<br>メンチカツ<br>納豆<br>ローリー<br>390kcal 塩3.1g<br>蛋16.4g 脂18.3g         | 油揚げと若布の味噌汁<br>金平ごぼう<br>チキンナゲット<br>玉子豆腐<br>納豆<br>345kcal 塩3.6g<br>蛋20.8g 脂17.1g |
| <b>朝) 洋定食</b>                     | オニオンスープ<br>★ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>目玉焼き<br>★フルーツヨーグルト<br>309kcal 塩2.7g<br>蛋13.6g 脂18.0g | コーンクリームスープ<br>★ベーコン<br>海草サラダ<br>★ミニオムレツ<br>パン<br>286kcal 塩2.6g<br>蛋8.1g 脂18.9g  | 小松菜のコンソメスープ<br>★ウインナー<br>マカロニサラダ<br>★フライドポテト<br>オレンジ<br>344kcal 塩2.6g<br>蛋10.7g 脂21.9g | えのきのコンソメスープ<br>★ハムカツ<br>水菜サラダ<br>スクランブルエッグ<br>たい焼き<br>328kcal 塩2.3g<br>蛋13.4g 脂14.4g | パンプキンスープ<br>★北海扇フライ<br>ハム<br>ポテトサラダ<br>コーン<br>532kcal 塩3.2g<br>蛋10.3g 脂25.2g        |   |  |
| <b>昼) 定食</b>                      | 白身魚の赤味噌ピザ焼き<br>焼肉のせ豆腐<br>山菜汁<br>757kcal 塩4.2g<br>蛋47.2g 脂43.3g                      | ホキの天ぷら<br>鶏とじゃが芋の炒め物<br>豆腐と葱の味噌汁<br>613kcal 塩3.1g<br>蛋35.7g 脂24.7g              | ポテトグラタン<br>ほうれん草のサラダ<br>鶏汁<br>890kcal 塩4.3g<br>蛋32.4g 脂58.6g                           | Healthy<br>豚肉と小松菜の<br>塩ダレ炒め<br>大根とじゃこのサラダ<br>すまし汁<br>431kcal 塩3.9g<br>蛋18.2g 脂32.0g  | 豚肉のバーベキューソース<br>キャベツのお浸し<br>オニオンスープ<br>433kcal 塩3.0g<br>蛋16.2g 脂31.7g               | パン<br>牛乳<br>デザート<br>1004kcal 塩2.5g<br>蛋25.8g 脂43.3g                                 | 白身魚のゆず味噌焼き<br>豚肉とピーマン炒め<br>白菜の味噌汁<br>515kcal 塩3.9g<br>蛋31.7g 脂28.6g            |
| <b>昼) 丼セット</b>                    | どて牛丼<br>五目ひじき<br>山菜汁<br>880kcal 塩4.4g<br>蛋25.1g 脂29.8g                              | 天津飯<br>餃子<br>豆腐と葱の味噌汁<br>796kcal 塩4.7g<br>蛋29.2g 脂20.0g                         | 炒飯<br>肉だんごの酢豚風<br>鶏汁<br>742kcal 塩4.5g<br>蛋20.5g 脂22.1g                                 | いわしの蒲焼き丼<br>ごぼうとひじきの金平<br>すまし汁<br>922kcal 塩4.8g<br>蛋31.7g 脂23.9g                     | ふらのアスパラベーコン<br>クリームコロッケカレー<br>野菜・ハムサラダ<br>オニオンスープ<br>931kcal 塩4.6g<br>蛋20.7g 脂32.7g | ※5/19(土)は<br>保護者懇談会のため<br>パンの提供となります  |  |
| <b>昼) 麺セット</b>                    | ソース焼そば<br>コーンクリームコロッケ<br>643kcal 塩2.0g<br>蛋22.6g 脂25.3g                             | 塩ラーメン<br>豚肉とキャベツの<br>味噌キムチ炒め<br>547kcal 塩9.7g<br>蛋42.5g 脂23.0g                  | きつねうどん<br>海老の天ぷら<br>435kcal 塩7.2g<br>蛋19.1g 脂11.5g                                     | かきあげそば<br>にら玉炒め<br>698kcal 塩7.4g<br>蛋30.1g 脂24.7g                                    | ミートスパゲティ<br>ミモザサラダ<br>640kcal 塩4.2g<br>蛋27.8g 脂19.3g                                |  | 醤油ラーメン<br>豚串カツ<br>810kcal 塩7.2g<br>蛋44.7g 脂32.9g                               |
| <b>夕) 定食</b>                      | 鶏の照焼き<br>かにダンゴのチリソース<br>大根の味噌汁<br>480kcal 塩4.0g<br>蛋30.8g 脂24.1g                    | 豚肉の葱あんかけ<br>もやしチャンプルー<br>田舎汁<br>712kcal 塩3.7g<br>蛋38.5g 脂48.2g                  | カレーの揚げ煮<br>筍と鶏肉の治部煮<br>ごぼうの味噌汁<br>420kcal 塩4.1g<br>蛋30.2g 脂18.1g                       | 鶏肉のキムチチーズ焼き<br>サーモンフライ<br>なめこの味噌汁<br>743kcal 塩3.6g<br>蛋42.6g 脂27.8g                  | 豚カツ<br>半平の甘辛煮<br>にらのかき玉味噌汁<br>566kcal 塩3.8g<br>蛋28.6g 脂31.8g                        | 甘辛ポーク炒め<br>ツナサラダ<br>中華風コーンスープ<br>494kcal 塩3.6g<br>蛋28.6g 脂30.3g                     | 油淋鶏<br>ほうれん草と<br>ウインナーのソテー<br>ごま味噌汁<br>690kcal 塩4.8g<br>蛋37.5g 脂49.0g          |
| <b>夕) 丼セット<br/>or<br/>夕) 麺セット</b> | 豚丼<br>法蓮草のごま和え<br>大根の味噌汁<br>981kcal 塩4.4g<br>蛋29.7g 脂39.6g                          | カレーうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>712kcal 塩4.1g<br>蛋20.9g 脂31.7g                            | 豚肉のピリ辛丼<br>キャベツとベーコンの<br>炒め物<br>ごぼうの味噌汁<br>925kcal 塩4.1g<br>蛋30.4g 脂38.6g              | トロトロかけうどん<br>鶏肉の山賊焼き<br>545kcal 塩5.2g<br>蛋28.3g 脂14.3g                               | 麻婆飯<br>春巻<br>にらのかき玉味噌汁<br>1055kcal 塩4.6g<br>蛋32.9g 脂40.9g                           | 鶏の照焼き丼<br>しらたきの金平<br>中華風コーンスープ<br>870kcal 塩4.9g<br>蛋29.9g 脂27.6g                    | 肉そば<br>玉子サラダコロッケ<br>778kcal 塩8.6g<br>蛋28.4g 脂29.6g                             |

●ご飯の成分値は丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)

●朝食パンは食パン1枚(6枚切)約160kcal、ロールパン1個約115kcalとなります。

●朝食の★は和・洋共通メニューです。土曜日・日曜日・祝日は和定食のみとなります。

●夕食の丼・麺の選択は月・水・金・土が丼、火・木・日が麺となります。

●日曜日の昼食はパン・牛乳・デザートの平均値を表示してあります。

●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。日本ゼネラルフード



# WEEKLY MENU

|                                   | 【月】 5.21   | 【火】 5.22  | 【水】 5.23  | 【木】 5.24  | 【金】 5.25  | 【土】 5.26   | 【日】 5.27  |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| <b>朝) 和定食</b>                     | 玉ねぎの味噌汁<br>角半平とれんこんの煮物<br>★ミートボール<br>納豆<br>★杏仁豆腐<br>366kcal 塩2.9g<br>蛋12.3g 脂9.9g    | 麩と若布の味噌汁<br>大根フレーク煮<br>★れんこんはさみ揚げ<br>納豆<br>★バナナ<br>235kcal 塩2.3g<br>蛋13.1g 脂8.2g  | 油揚げと葱の味噌汁<br>じゃがミンチ煮<br>★ベーコン<br>納豆<br>★ムース<br>417kcal 塩3.4g<br>蛋16.9g 脂18.6g   | なめこの味噌汁<br>鶏と里芋の味噌煮<br>★野菜コロッケ<br>★スクランブルエッグ<br>納豆<br>432kcal 塩2.9g<br>蛋22.0g 脂23.1g      | 麩と若布の味噌汁<br>金平ごぼう<br>納豆<br>★たこ焼き<br>お茶漬け海苔<br>239kcal 塩4.0g<br>蛋11.5g 脂8.1g   | 葉大根と油揚げの味噌汁<br>五目煮豆<br>カレーコロッケ<br>納豆<br>ローリー<br>391kcal 塩2.9g<br>蛋20.0g 脂12.8g | 玉ねぎの味噌汁<br>ひじきの煮物<br>白身フライ<br>水餃子<br>納豆<br>320kcal 塩2.5g<br>蛋17.3g 脂13.7g           |
| <b>朝) 洋定食</b>                     | コーンコンソメスープ<br>★ミートボール<br>スパゲティサラダ<br>ゆで玉子<br>★杏仁豆腐<br>362kcal 塩2.3g<br>蛋13.9g 脂12.4g | ミネストローネ<br>★れんこんはさみ揚げ<br>ポテトサラダ<br>目玉焼き<br>★バナナ<br>377kcal 塩2.3g<br>蛋14.3g 脂24.1g | オニオンスープ<br>チキンナゲット<br>★ベーコン<br>かぼちゃサラダ<br>★ムース<br>333kcal 塩2.4g<br>蛋9.9g 脂20.3g | えのきのコンソメスープ<br>★野菜コロッケ<br>ウインナー<br>野菜のサラダ<br>★スクランブルエッグ<br>359kcal 塩3.0g<br>蛋15.3g 脂23.3g | 野菜のクリームスープ<br>ハム<br>マカロニサラダ<br>チーズ<br>★たこ焼き<br>528kcal 塩3.9g<br>蛋14.1g 脂25.1g |  |   |
| <b>昼) 定食</b>                      | 鶏のおろしかけ<br>ひじきと大豆煮<br>すまし汁<br>560kcal 塩4.5g<br>蛋29.4g 脂28.6g                         | 高岡大仏コロッケ<br>えのき茸とイカの<br>酢の物<br>豚肉と小松菜のスープ<br>537kcal 塩4.9g<br>蛋22.4g 脂25.0g       | 豚カツおろしポン酢<br>豆腐の玉子とじ<br>ワカメスープ<br>520kcal 塩4.3g<br>蛋25.3g 脂26.5g                | 鶏のミモザ焼き<br>切干大根の煮物<br>白菜の味噌汁<br>844kcal 塩3.8g<br>蛋38.4g 脂64.6g                            | カレイの照焼き<br>ツナサラダコロッケ<br>きのこスープ<br>393kcal 塩3.2g<br>蛋21.9g 脂18.7g              | 焼肉<br>イカと里芋の煮物<br>大根の味噌汁<br>589kcal 塩3.8g<br>蛋22.6g 脂37.2g                     | パン<br>牛乳<br>デザート<br>1004kcal 塩2.5g<br>蛋25.8g 脂43.3g                                 |
| <b>昼) 丼セット</b>                    | 豚肉うなたれ丼<br>南瓜のピリ辛ごま和え<br>すまし汁<br>921kcal 塩4.2g<br>蛋28.6g 脂30.7g                      | 北海丼<br>もやしの<br>オリジナルソース炒め<br>豚肉と小松菜のスープ<br>792kcal 塩4.8g<br>蛋34.9g 脂29.4g         | すきやき丼<br>小松菜のピーナッツ和え<br>ワカメスープ<br>853kcal 塩4.6g<br>蛋23.1g 脂27.2g                | 中華飯<br>水餃子<br>白菜の味噌汁<br>779kcal 塩4.6g<br>蛋25.3g 脂19.8g                                    | うずら玉子フライカレー<br>6色ミックスサラダ<br>きのこスープ<br>1051kcal 塩4.6g<br>蛋23.5g 脂43.9g         |  |  |
| <b>昼) 麺セット</b>                    | カレーきしめん<br>白身フライ<br>691kcal 塩4.3g<br>蛋26.3g 脂29.3g                                   | オム焼きそば<br>コーンサラダ<br>467kcal 塩2.4g<br>蛋15.3g 脂20.4g                                | きつねとろろそば<br>黒豚焼売<br>569kcal 塩8.4g<br>蛋24.6g 脂12.0g                              | 汁なし坦々麺<br>アジフライ<br>741kcal 塩6.0g<br>蛋31.9g 脂27.2g   | 鶏塩焼きそば<br>豚串カツ<br>762kcal 塩3.2g<br>蛋24.8g 脂35.5g                              | 山菜おろしうどん<br>ソフトメンチカツ<br>505kcal 塩8.4g<br>蛋18.1g 脂14.7g                         |   |
| <b>夕) 定食</b>                      | 豚肉の生姜焼き<br>竹輪とこんにやくの金平<br>白菜の味噌汁<br>489kcal 塩4.3g<br>蛋22.1g 脂31.4g                   | 鶏肉のスタミナ焼き<br>ほうれん草の玉子炒め<br>大根と葱の味噌汁<br>520kcal 塩4.3g<br>蛋28.9g 脂36.9g             | 焼き鯖<br>キャベツとかまぼこの<br>香味梅和え<br>豆腐と油揚げの味噌汁<br>717kcal 塩4.5g<br>蛋39.0g 脂52.4g      | チキンカツ<br>切り昆布と半平の煮物<br>豚汁<br>673kcal 塩3.6g<br>蛋40.3g 脂40.1g                               | 豚のソテーオニオンソース<br>ピリ辛こんにやく炒め<br>豆腐と葱の味噌汁<br>370kcal 塩3.4g<br>蛋18.3g 脂24.7g      | チキンジンジャーステーキ<br>じゃが芋といんげんの煮物<br>かき玉汁<br>509kcal 塩3.6g<br>蛋29.4g 脂25.8g         | えびカツ<br>南瓜とベーコンの甘煮<br>ごま味噌汁<br>455kcal 塩4.2g<br>蛋21.6g 脂19.8g                       |
| <b>夕) 丼セット<br/>or<br/>夕) 麺セット</b> | キス天丼<br>大根と牛すじの煮物<br>白菜の味噌汁<br>906kcal 塩4.4g<br>蛋32.8g 脂18.1g                        | 芝麻湯麺<br>肉だんごの甘酢あん<br>734kcal 塩9.5g<br>蛋25.4g 脂23.7g                               | 油淋鶏丼<br>大根サラダ<br>豆腐と油揚げの味噌汁<br>1232kcal 塩5.1g<br>蛋39.9g 脂40.2g                  | 肉うどん<br>揚げ鶏の南蛮漬け<br>591kcal 塩9.1g<br>蛋21.5g 脂24.1g  | 各務原キムチピビンバ<br>海老にら焼きまん<br>豆腐と葱の味噌汁<br>892kcal 塩4.7g<br>蛋26.2g 脂29.9g          | ハッシュドポーク<br>ハムサラダ<br>かき玉汁<br>869kcal 塩4.2g<br>蛋22.9g 脂27.5g                    | 塩ラーメン<br>ハムポテトフライ<br>565kcal 塩9.3g<br>蛋38.9g 脂23.8g                                 |

- ご飯の成分値は丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)
- 朝食パンは食パン1枚(6枚切)約160kcal、ロールパン1個約115kcalとなります。
- 朝食の★は和・洋共通メニューです。土曜日・日曜日・祝日は和定食のみとなります。
- 夕食の丼・麺の選択は月・水・金・土が丼、火・木・日が麺となります。
- 日曜日の昼食はパン・牛乳・デザートのアVERAGEを表示してあります。
- 入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。日本セネラルフード(株)



# WEEKLY MENU

|                          | 【月】 5.28   | 【火】 5.29   | 【水】 5.30  | 【木】 5.31   | 【金】 6.1 | 【土】 6.2 | 【日】 6.3 |
|--------------------------|--|--|---|--|---------|---------|---------|
| 朝) 和定食                   | 油揚げと葱の味噌汁<br>すきやき風煮<br>カニ焼売<br>納豆<br>★フルーツヨーグルト<br>373kcal 塩2.9g<br>蛋17.2g 脂18.5g        | 麩と若布の味噌汁<br>豚肉と大根の煮物<br>★ハムカツ<br>納豆<br>★メロン<br>350kcal 塩2.7g<br>蛋14.8g 脂19.0g  | えのきと若布の味噌汁<br>肉じゃが<br>★スクランブルエッグ<br>納豆<br>★たい焼き<br>446kcal 塩3.2g<br>蛋20.9g 脂17.8g     | 白菜の味噌汁<br>角半平とれんこんの煮物<br>★ウインナー<br>★目玉焼き<br>納豆<br>416kcal 塩3.3g<br>蛋22.4g 脂26.3g   |         |         |         |
| 朝) 洋定食                   | 小松菜のコンソメスープ<br>ベーコン<br>マカロニサラダ<br>ミニオムレツ<br>★フルーツヨーグルト<br>293kcal 塩2.3g<br>蛋11.1g 脂16.8g | コーンクリームスープ<br>★ハムカツ<br>海藻サラダ<br>ゆで玉子<br>★メロン<br>355kcal 塩2.7g<br>蛋13.1g 脂20.3g | オニオンスープ<br>チキンナゲット<br>ポテトサラダ<br>★スクランブルエッグ<br>★たい焼き<br>400kcal 塩3.0g<br>蛋13.4g 脂22.4g | コーンコンソメスープ<br>北海扇フライ<br>★ウインナー<br>水菜サラダ<br>★目玉焼き<br>293kcal 塩2.5g<br>蛋16.3g 脂20.5g |         |         |         |
| 昼) 定食                    | 鶏の豆板醤焼き<br>菜の花の辛子マヨ和え<br>白菜の味噌汁<br>423kcal 塩3.3g<br>蛋26.2g 脂28.6g                        | 肉コロッケタルタル焼き<br>大豆のコンソメ煮<br>豚肉と小松菜のスープ<br>686kcal 塩3.7g<br>蛋31.5g 脂49.7g        | 鯖の竜田揚げ<br>黒酢あんかけ<br>茄子のそぼろあん<br>チンゲン菜のスープ<br>460kcal 塩4.4g<br>蛋19.1g 脂24.9g           | 豚肉の照焼き<br>水菜と金平ごぼうの<br>ピリ辛和え<br>大根の味噌汁<br>487kcal 塩3.8g<br>蛋20.3g 脂33.1g           |         |         |         |
| 昼) 丼セット                  | 豚キムチ炒飯<br>鶏の生姜唐揚げ<br>白菜の味噌汁<br>1083kcal 塩4.4g<br>蛋41.1g 脂45.2g                           | 豚肉の味噌炒め丼<br>トマトサラダ<br>豚肉と小松菜のスープ<br>998kcal 塩4.4g<br>蛋35.5g 脂46.8g             | ネバネバ丼<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>742kcal 塩2.7g<br>蛋19.9g 脂16.8g                         | 天津飯<br>餃子<br>大根の味噌汁<br>805kcal 塩4.5g<br>蛋29.4g 脂21.1g                              |         |         |         |
| 昼) 麺セット                  | まるやか白味噌ラーメン<br>キーマカレー春巻<br>689kcal 塩7.5g<br>蛋22.5g 脂23.3g                                | 玉子とじうどん<br>鶏だんごの照り煮<br>494kcal 塩6.9g<br>蛋21.8g 脂11.9g                          | ミートスパゲティ<br>シーザーサラダ<br>600kcal 塩3.9g<br>蛋21.0g 脂17.0g                                 | 五目あんかけバリソバ<br>焼売<br>514kcal 塩3.8g<br>蛋22.7g 脂24.2g                                 |         |         |         |
| 夕) 定食                    | 酢豚<br>ツナのおろし和え<br>えのきの中華スープ<br>621kcal 塩4.8g<br>蛋20.3g 脂34.7g                            | 甘辛ポーク炒め<br>カニカマとキャベツの<br>辛子和え<br>のっぺい汁<br>479kcal 塩3.7g<br>蛋23.2g 脂26.6g       | 韓国風唐揚げ<br>昆布と大豆の田舎煮<br>豆腐と葱の味噌汁<br>611kcal 塩3.7g<br>蛋33.0g 脂39.4g                     | チキンソテー山賊ソース<br>ほうれん草とベーコンの<br>玉子炒め<br>若布と葱の味噌汁<br>604kcal 塩3.8g<br>蛋41.1g 脂40.3g   |         |         |         |
| 夕) 丼セット<br>or<br>夕) 麺セット | 麻婆飯<br>アジのマリネ<br>えのきの中華スープ<br>891kcal 塩4.7g<br>蛋35.1g 脂29.0g                             | 台湾ラーメン<br>ウインナー<br>719kcal 塩9.8g<br>蛋30.2g 脂27.5g                              | 他人丼<br>ひじきのサラダ<br>豆腐と葱の味噌汁<br>892kcal 塩4.3g<br>蛋35.8g 脂30.4g                          | ジャアジャア麺<br>キャベツチャンプルー<br>702kcal 塩3.7g<br>蛋27.2g 脂23.6g                            |         |         |         |



●ご飯の成分値は丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g: 336kcalが目安となります)

●朝食パンは食パン1枚(6枚切)約160kcal、ロールパン1個約115kcalとなります。

●朝食の★は和・洋共通メニューです。土曜日・日曜日・祝日は和定食のみとなります。

●夕食の丼・麺の選択は月・水・金・土が丼、火・木・日が麺となります。

●日曜日の昼食はパン・牛乳・デザートの前平均値を表示してあります。

●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。日本ゼネラルフード(株)

