

5月27日(月)

5月28日(火)

5月29日(水)

5月30日(木)

5月31日(金)

6月1日(土)

6月2日(日)

主食

【6月のイベント食】

副食

朝食

サラダバー

汁物

飲物

栄養価

主食

A

B

昼食

小鉢

デザート

汁物

飲物

栄養価
A選択
B選択

主食

主菜

夕食

副菜

飲物

汁物

栄養価

一日計栄養価

九州沖縄フェア
6/17 (月)
《長崎》皿うどん
Fried noodles with starchy sauce [Nagasaki local cuisine]
長崎の郷土料理です。パリパリの細麺に豚肉と野菜が入った鶏ガラベースのあんをかけました。
豊富な食文化を持つ九州・沖縄の郷土料理やご当地グルメをお楽しみください!
COMPASS GROUP



人気のメニューをさらに美味しく！
季節感とトレンドを取り入れ楽しさプラス！
THE 定番祭
6/21 (金)
中華メニュー祭
今月は
中華メニュー祭
バテがちな梅雨の季節にぴったりの食欲をそそる中華料理！
多彩な味をお楽しみください
雲白肉 (茹で豚のうま辛ソース)
ウバイロー
茹でた豚肉にコクと酸味の特製ソースをかけた四川料理。メニュー名は豚肉をたなびく雲に見立てた事に由来します。
COMPASS GROUP



6月1日(土)		6月2日(日)	
パン	セルフホットドッグ	パン	セルフホットドッグ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
オムレツ	ウインナー	オムレツ	ウインナー
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
肉入りコロッケ	エッグサラダ	肉入りコロッケ	エッグサラダ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
ブロッコリー、レッドオニオン さつまいもサラダ	きゅうり、コーン ポテトサラダ	ブロッコリー、レッドオニオン さつまいもサラダ	きゅうり、コーン ポテトサラダ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
コンソメスープ	彩りクリームスープ	コンソメスープ	彩りクリームスープ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 779kcal 22.0g 290mg 1.8mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 924kcal 31.1g 293mg 1.6mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 779kcal 22.0g 290mg 1.8mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 924kcal 31.1g 293mg 1.6mg 5.0g
ライス	ライス・パン	ライス	ライス・パン
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
白身魚のコーンマヨ焼き	ソース焼きそば	白身魚のコーンマヨ焼き	ソース焼きそば
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
オクラの塩昆布和え	豆たっぷりヘルシーサラダ	オクラの塩昆布和え	豆たっぷりヘルシーサラダ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
けんちん汁	わかめスープ	けんちん汁	わかめスープ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 854kcal 28.5g 123mg 1.4mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 930kcal 48.8g 121mg 3.6mg 4.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 854kcal 28.5g 123mg 1.4mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 930kcal 48.8g 121mg 3.6mg 4.2g
ライス	ライス	ライス	ライス
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
すき焼き風煮	鶏肉のみぞれ煮	すき焼き風煮	鶏肉のみぞれ煮
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
大根のなめ苺和え	カリフラワーのカレーツナサラダ	大根のなめ苺和え	カリフラワーのカレーツナサラダ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
梅しそ竜田揚げ	オニオンリングフライ	梅しそ竜田揚げ	オニオンリングフライ
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
小松菜と麩の味噌汁	かぼちゃと春菊の味噌汁	小松菜と麩の味噌汁	かぼちゃと春菊の味噌汁
アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●	アレルギー 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 ● えび ● かに ●
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1038kcal 51.4g 444mg 4.6mg 6.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1124kcal 45.6g 302mg 2.8mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1038kcal 51.4g 444mg 4.6mg 6.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1124kcal 45.6g 302mg 2.8mg 5.1g
エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2671kcal 101.9g 857mg 7.8mg 13.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2978kcal 125.5g 716mg 8.0mg 14.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2671kcal 101.9g 857mg 7.8mg 13.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2978kcal 125.5g 716mg 8.0mg 14.3g

		6月3日(月)					6月4日(火)					6月5日(水)					6月6日(木)					6月7日(金)					6月8日(土)					6月9日(日)				
朝食	主食	炒飯					パン					ライス					パン					モーニング Buffet					パン					セルフサンドイッチ				
	副食	鮭の塩焼き					スクランブルエッグ					納豆					ペンネナポリタン										NEW! ポテトとウインナーのカレー炒め					ツナサラダ				
	サラダバー	粉ふき芋					ハムカツ					厚揚げの煮物					ほうれん草オムレツ										ナゲット					ハムとチーズ				
	汁物	オクラ、大根 高菜漬け					アボカド、海藻サラダ ごぼうサラダ					アスパラ、ヤングコーン たくあん					エンドウ、レッドオニオン スパゲッティ-サラダ										ブロッコリー、枝豆 マカロニサラダ					ブルーベリー、ヨーグルト エッグサラダ				
	飲料	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・汁(具たくさん)					スープバー・味噌汁										コーンスープ					ミネストローネ				
	栄養価	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										牛乳					牛乳				
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		863kcal	31.2g	293mg	2.0mg	5.8g	880kcal	28.2g	306mg	2.1mg	5.2g	678kcal	21.3g	132mg	3.5mg	6.4g	690kcal	23.1g	318mg	2.0mg	4.8g	864kcal	27.7g	274mg	1.5mg	5.3g	816kcal	32.2g	355mg	1.3mg	5.0g					

昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス					ライス					ライス									
	A	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース					鶏肉のヤンニンソースがけ					NEW! メンチカツの和風おろしソース					ビーフカレー					エビマヨと春巻					とんかつ					きんぴら焼肉				
	B	きつねうどん					豚キムチ丼					ミートソーススパゲティ					高菜とんこつラーメン																			
	小鉢	小松菜のおひたし					ほうれん草ともやしのナムル					枝豆のツナマヨ和え					ミックスサラダ					なすの揚げ出し					ほうれん草のお浸し					ブロッコリーのガーリック炒め				
	デザート	厚揚げと白菜の味噌汁					コーンと玉葱の中華スープ					えのきとわかめのスープ					コンソメスープ					麩と小松菜の味噌汁					にらともやしのスープ					はんぺんのすまし汁				
	飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		886kcal	33.9g	360mg	2.8mg	4.3g	994kcal	45.0g	320mg	2.5mg	5.5g	1067kcal	29.4g	295mg	1.7mg	4.4g	1282kcal	28.8g	301mg	2.8mg	5.3g	1269kcal	27.5g	323mg	2.2mg	3.8g	663kcal	18.3g	88mg	1.2mg	3.0g	920kcal	27.5g	79mg	2.9mg	4.6g

夕食	主食	ライス					混ぜご飯(わかめ)					ライス					ライス					ライス					ライス									
	主菜	牛肉のトマト煮					鯖の味噌煮					鶏照りチーズ焼き					青椒肉絲					鶏の唐揚げ					豆腐ハンバーグ 照焼ソース					白身魚のチーズパン粉焼き				
	副菜	サラダバー					叩ききゅうりのゴマ塩和え					ブロッコリーのピーナッツ和え					もやし中華和え					大根ときゅうりのキムチ和え					オクラのごま和え					にんじんしりしり				
	飲料	チーズと大葉の竜田揚げ					揚げ餃子					いか天					フルーツヨーグルト					ミニお好み焼き					グレープフルーツゼリー					焼売				
	汁物	春雨スープ					かまぼこのすまし汁					里芋とにらの味噌汁					大根のスープ					きのこ汁					なすと玉ねぎの味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		1066kcal	30.9g	76mg	3.8mg	3.2g	939kcal	28.6g	137mg	3.4mg	9.1g	1090kcal	52.3g	429mg	2.5mg	4.8g	860kcal	34.3g	131mg	2.2mg	4.0g	926kcal	38.1g	299mg	2.2mg	2.8g	887kcal	27.2g	321mg	1.3mg	5.3g	862kcal	37.3g	325mg	1.7mg	4.1g
一日計栄養価		2848kcal	91.8g	742mg	8.8mg	14.5g	2704kcal	93.9g	765mg	7.7mg	20.2g	2893kcal	105.0g	856mg	8.4mg	15.9g	2832kcal	86.2g	750mg	7.0mg	14.1g	2192kcal	70.9g	638mg	4.9mg	10.8g	2414kcal	73.2g	683mg	4.0mg	13.6g	2598kcal	97.0g	759mg	5.9mg	13.7g

		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝食	主食	セルフ丼ぶり アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	モーニング Buffet 	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パンケーキ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	鶏そぼろ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アジの塩焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	野菜コロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ミートオムレツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	バナナ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダバー	和風炒り卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉団子の甘酢あん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	だし巻き卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ベーコン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		フランクフルト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ジャーマンポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・汁(具たくさん) アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		エンドウ、レッドオニオンポテトサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	カリフォルニアミックス、コーンスパゲティサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲食物	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 787kcal 26.7g 286mg 2.1mg 3.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 921kcal 30.7g 313mg 2.3mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 604kcal 14.9g 71mg 1.1mg 3.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 777kcal 22.0g 300mg 1.8mg 4.8g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 889kcal 31.2g 290mg 1.4mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 980kcal 24.7g 288mg 1.4mg 4.3g

		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
昼食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	プルコギ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉と野菜の塩炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	NEW! 揚げ鶏の南蛮漬 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チーズカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポークソテーBBQソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	和風おろしハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白身魚フライとコロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	肉うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	親子丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ペペロンチーノ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	五味噌ラーメン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のナムル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チリコンカン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	小鉢	ひじきと白滝の煮付け アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	さつまいのはちみつバター風味 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	人参と卵の炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	キュウリとわかめの中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かまぼこのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜と人参のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チョコクレープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	飲食物	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1092kcal 33.4g 317mg 3.4mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1038kcal 37.9g 365mg 2.8mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1098kcal 40.5g 295mg 2.4mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 939kcal 28.1g 375mg 2.3mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1000kcal 34.4g 295mg 1.2mg 6.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 662kcal 21.0g 91mg 1.1mg 4.6g		

		6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
夕食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	枝豆ご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜	鶏もも肉のこがし味噌焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鮭のきのこクリームソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	回鍋肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛肉のしぐれ煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	照りマヨチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉のねぎ塩炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	タンドリーチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜	チンゲン菜ともやしのピリ辛和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラのごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かぼちゃのそぼろあん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	香味野菜の青じそ風味 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜の塩昆布和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	キャベツとハムのシーザーサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲食物	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フルーチェ ミックスベリー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	梅しそ竜田揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	竹輪の磯辺揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フルーツポンチ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エビカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オニオンリングフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポトフ風スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	もずくと豆腐のすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	里芋と小松菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉ともやしの中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	にらと春雨のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 878kcal 40.0g 137mg 3.3mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 769kcal 30.9g 121mg 1.7mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1009kcal 43.8g 331mg 3.2mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 844kcal 28.0g 122mg 4.1mg 4.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1119kcal 47.3g 284mg 2.0mg 3.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 971kcal 38.9g 293mg 1.8mg 2.1g	
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2673kcal 99.9g 725mg 8.6mg 15.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2688kcal 98.3g 784mg 10.0mg 15.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2789kcal 94.5g 704mg 6.8mg 15.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2560kcal 78.1g 797mg 8.2mg 14.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2172kcal 82.4g 593mg 4.1mg 11.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2522kcal 91.1g 674mg 4.3mg 12.1g		

		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	主食	モーニングカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きなこ揚げパン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	チーズはんぺんフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スクランブルエッグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	納豆 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		目玉焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ソーセージ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダ	ベーコンポテトバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ナゲット アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ウインナーと野菜のケチャップ炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ゆで卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		肉入りコロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ツナサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	ブロッコリー、カリフラワー福神漬 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、大根ごぼうサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゅうり、レッドオニオンたくあん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ヤングコーン、エンドウスパゲッティサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		きゅうり、枝豆マカロニサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラ、レッドオニオンエッグサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・汁(具だくさん) アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		コンソメジュリアン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コーンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 873kcal 24.0g 306mg 1.6mg 4.4g	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 838kcal 28.1g 293mg 1.6mg 4.8g	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 678kcal 17.6g 85mg 2.1mg 3.8g	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 710kcal 25.4g 310mg 2.5mg 4.1g		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 719kcal 21.6g 275mg 1.3mg 3.5g	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 989kcal 34.1g 284mg 1.5mg 5.9g

		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
昼食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス・パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A	ご当地 長崎 皿うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポークチャップ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	バジルチキンソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハヤシライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パボ 茹で豚のうま辛ソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鮭の塩麹焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉の生姜焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	ご当地 かしわうどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛丼 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	カルボナーラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		醤油ラーメン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
	小鉢	もやしとにらの香味だれ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のピーナッツ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なすとおくら揚げ出し アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミックスサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜の塩昆布和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	里芋のそぼろあんかけ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	こんにやくごぼう煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート				チーズパバロアシュークリーム アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに			
	汁物	かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なすとキャベツの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コンソメジュリアン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かき玉汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小松菜と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲料	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 998kcal 26.9g 305mg 2.0mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 889kcal 34.4g 309mg 2.0mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1106kcal 44.2g 316mg 2.1mg 4.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1100kcal 25.4g 309mg 1.7mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1066kcal 31.5g 310mg 2.1mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 700kcal 30.8g 79mg 1.8mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 799kcal 31.0g 91mg 2.1mg 4.1g	

		6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
夕食	主食	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	五目炊き込みご飯 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜	和風おろし牛焼肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉の西京焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚キムチ炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ヒレカツと鯖の塩焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チキン南蛮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麻婆豆腐 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	煮込みハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜	叩ききゅうりのゴマ塩和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリーのツナマヨ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のお浸し アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゅうりと竹輪のごま酢和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラとハムのソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	キャベツとかにかまのゴマドレ和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	れんこん肉詰めフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春巻 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フルーツヨーグルト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	焼売 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	いちごゼリー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チーズと大葉の竜田揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コンソメポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	小松菜と大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	はんぺんのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豆腐とわかめの生姜スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	けんちん汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	じゃが芋と玉葱の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	にらと白菜の中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1079kcal 29.5g 96mg 3.3mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 957kcal 41.8g 76mg 2.6mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 955kcal 40.4g 410mg 2.4mg 3.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 944kcal 33.7g 113mg 2.5mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1257kcal 32.0g 275mg 1.5mg 8.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 983kcal 35.2g 442mg 4.7mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 934kcal 28.0g 280mg 1.1mg 5.6g
一日計栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2807kcal 83.1g 700mg 7.0mg 16.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2749kcal 103.5g 686mg 10.0mg 15.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2815kcal 97.1g 844mg 7.0mg 12.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2754kcal 84.5g 732mg 6.7mg 13.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2303kcal 64.3g 591mg 3.7mg 14.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2402kcal 87.6g 796mg 7.8mg 13.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2722kcal 93.1g 655mg 4.7mg 15.6g	

Table for the week of June 24th to 30th, categorized by '朝食' (Breakfast). It lists main dishes, side dishes, salads, soups, and drinks for each day, along with an allergen key and a detailed nutrition table at the bottom.



Table for the week of June 24th to 30th, categorized by '昼食' (Lunch). It lists main dishes, side dishes, soups, and drinks for each day, along with an allergen key and a detailed nutrition table at the bottom.

Table for the week of June 24th to 30th, categorized by '夕食' (Dinner). It lists main dishes, side dishes, soups, and drinks for each day, along with an allergen key and a detailed nutrition table at the bottom.