

10月28日 (月)

10月29日 (火)

10月30日 (水)

10月31日 (木)

11月1日 (金)

11月2日 (土)

11月3日 (日)

主食

【11月のイベント食】

副食

朝食

サラダ

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

日本唐揚協会認定
Japan KARAGE Association
多くのメディアで取り上げられている「日本唐揚協会」
協会専任講師 八木 隆一 様にご指導いただきまして認定

唐揚

衣はサクサク
ふっくらジューシー
しょうゆの旨味

11/15 (金)

日本唐揚協会認定
【北海道】鶏の唐揚げ
じゃがバター風味

岩手

11/18 (月)

味噌

Aji Meguri

日本全国津々浦々
ご当地料理や
名物を用いた
アレンジ料理を
ご提供します!

GOTOUCHI
NO
UMAIMONO

塩焼きうどん肉そぼろ添え

ペッパーの効いた塩味とオリーブ
オイルが特徴です。肉そぼろを
混ぜてお召し上がりください。

日本

日本の旨

11/19 (火)

白身魚の柚子香るきのこあんかけ

Find whitefish with yuzu aroma and shiitake over YUJIKO Sauce
揚げた白身魚に、だしを効かせたきのこ入あんかけをかけました。
栗の香りが柚子の香りの爽やかさをそそぎます。

吉祥寺
武蔵家
THEE KICHIJOJI MUSASHIYA

店主 藤崎茂也

11/15 (金)

家系ラーメン

吉祥寺武蔵家監修

吉祥寺武蔵家のこだわりはスープにあり。
こだわりの濃厚クリーミーな「家系」スープは
ライスとも相性抜群。

肉の日

11月29日 (金)

あったか
デミシチューハンバーグ

モーニング Buffet

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ポークソテー 和風おろしソース					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
醤油ラーメン					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
れんこんの明太マヨ和え					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
小松菜の味噌汁					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
1052kcal	32.5g	317mg	2.7mg	8.6g	

パン					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
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
●					
ツナサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エンドウ、大根、ごぼうサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ミネストローネ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
847kcal	27.7g	274mg	1.4mg	5.3g	

セルフサンドイッチ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エッグサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ベーコン					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ブロッコリー、枝豆、マカロニサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
コーンスープ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
702kcal	22.3g	270mg	1.0mg	4.6g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
チキン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
●					
サラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
フルーツヨーグルト					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
コンソメジュリアン					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
923kcal	33.9g	290mg	1.7mg	3.9g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ヒレカツ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ミニお好み焼き					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
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
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
788kcal	36.9g	118mg	2.0mg	3.0g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
チキンソテー 照り焼きソース					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
コロッケ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
アスパラのごま和え					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
1120kcal	24.5g	74mg	2.4mg	1.3g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
鯖の韓国味噌焼き					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ピーマン肉詰めフライ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
棒々鶏					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
1067kcal	37.2g	285mg	2.2mg	4.7g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
鶏の韓国味噌焼き					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
ミニお好み焼き					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
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
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
932kcal	35.0g	292mg	2.4mg	4.1g	

ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
チキンソテー 照り焼きソース					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
コロッケ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
アスパラのごま和え					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生
●					
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
1046kcal	45.2g	288mg	2.3mg	5.0g	

		11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (日)
朝食	主食	セルフロコモコ丼 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	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
	副食	温泉卵 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	肉じゃが 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		ナゲット 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	ハンバーグ 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	納豆 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハッシュポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ほうれん草オムレツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エッグサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	きゅうり、大根、高菜漬け アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、海藻サラダ、ツナサラダ 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、のり佃煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリー、ヤングコーン、さつまいもサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		オクラ、コーン、スパゲッティーサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アボカド、カリフラワー、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
	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・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		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	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 726kcal 25.2g 291mg 1.8mg 3.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 859kcal 27.3g 304mg 2.0mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 619kcal 18.5g 96mg 3.0mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 802kcal 21.1g 287mg 1.8mg 4.3g		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 835kcal 29.1g 312mg 1.5mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 956kcal 28.8g 275mg 1.5mg 6.1g

		11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17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	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	エビチリと三角春巻 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚ロースのうま辛味噌焼き 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	【北海道】 鶏の唐揚げ じゃがバター風味 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鮭の西京焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ニラ玉の肉あんかけ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	きつねうどん 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	和風きのこスパゲッティ 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	【吉祥寺武蔵家監修】 家系ラーメン 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
	小鉢	小松菜のおひたし アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ほうれん草とコーンのソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オクラおろし和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	クルトンサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小松菜のナムル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨の中華和え物 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	茄子のなべしぎ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート	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
	汁物	ごぼうと大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なすと油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	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	かき玉汁 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	豆腐と水菜のすまし汁 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 1002kcal 43.3g 370mg 3.4mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 914kcal 27.9g 362mg 2.5mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 921kcal 35.2g 315mg 1.6mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1294kcal 33.8g 376mg 2.5mg 6.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1092kcal 41.5g 361mg 3.4mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 702kcal 28.3g 71mg 2.4mg 3.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 877kcal 25.0g 76mg 2.2mg 3.7g	

		11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17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	混ぜご飯(ゆかり) 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
	主菜	回鍋肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛肉のトマト煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アジフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉のレモン焼き タルタルソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	とんてき 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	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	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	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	揚げ餃子 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	いか天 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	かぼちゃコロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポテト カレー風味 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	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
	汁物	もやしと人参のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜とコーンのスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麩と三つ葉のすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	里芋とのりの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きのこ汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜と人参のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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 850kcal 29.5g 122mg 3.3mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 977kcal 26.7g 130mg 3.3mg 3.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 839kcal 33.5g 287mg 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 1051kcal 39.5g 116mg 2.5mg 3.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1026kcal 33.9g 265mg 1.2mg 6.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 991kcal 35.5g 293mg 2.0mg 3.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 979kcal 47.1g 420mg 4.5mg 3.9g
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 2564kcal 89.8g 1191mg 8.6mg 15.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2926kcal 89.5g 798mg 7.4mg 14.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2421kcal 84.4g 695mg 6.6mg 13.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3147kcal 94.4g 779mg 6.8mg 14.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2253kcal 80.2g 639mg 4.8mg 14.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2528kcal 92.9g 676mg 5.9mg 11.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2812kcal 100.9g 771mg 8.2mg 13.7g	

		11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24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	セルフハンバーガー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食	粉ふき芋 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	ししやも アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハッシュポテト 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	ハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダ	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	肉野菜炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	卵豆腐 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ウインナー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ペンネナポリタン 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
	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・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		ブロッコリー、コーンマカロニサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブルーベリー、ヨーグルトごぼうサラダ 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
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 843kcal 20.6g 293mg 1.4mg 4.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 833kcal 29.3g 296mg 1.5mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 540kcal 16.3g 135mg 1.8mg 3.1g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 890kcal 25.8g 286mg 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 830kcal 28.4g 280mg 1.2mg 4.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 685kcal 23.8g 280mg 0.9mg 4.7g

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	かつ煮 APOINT アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白身魚の柚子香るきのこあんかけ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きんぴら焼肉 APOINT アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	【艦めしカレー】 練習艦やまゆき 肉じゃがカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉のモツツアレラ トマトのオープン焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	プルコギ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鶏肉のネギ塩焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B	【岩手】 ご当地 塩焼きうどん 肉そぼろ添え 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	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	高菜とんこつラーメン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに			
	小鉢	オクラのお浸し アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポテトのコンソメ煮 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	レンコンサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白菜のごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜の塩昆布和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ひじきと切干大根のきんぴら アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート	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	りんご 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
	汁物	麩と白菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉ともやし中華スープ 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	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	かぼちゃとのりの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豆腐とねぎの生姜スープ 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
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 921kcal 28.5g 322mg 2.2mg 4.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 859kcal 33.7g 281mg 1.6mg 3.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 906kcal 33.3g 304mg 1.9mg 8.0g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1284kcal 29.6g 282mg 2.2mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 940kcal 36.6g 399mg 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 873kcal 23.4g 128mg 2.9mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 831kcal 36.5g 105mg 2.0mg 3.2g	

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	豚肉の南蛮焼き 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	鶏の唐揚げ 甘辛だれ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉と卵の塩麹炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハンバーグ 和風おろしソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鯖の胡麻味噌照り焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	揚げ餃子のチリミート アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜	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	サラダバー 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	コーンフライ 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	コロッケ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミニお好み焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物	ブロッコリーの ごまドレッシング和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	蒟蒻ぶどうゼリー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜とワカメのチョレギ風 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フルーチェ イチゴ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	千切り野菜のコチジャン和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なめ茸オクラ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨の中華和え物 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲料	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
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 823kcal 26.6g 80mg 1.9mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 824kcal 27.3g 216mg 4.7mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1265kcal 43.4g 371mg 2.8mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1135kcal 33.5g 152mg 2.4mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 891kcal 28.6g 282mg 1.2mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1089kcal 35.2g 357mg 2.8mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 929kcal 26.7g 309mg 2.6mg 4.4g
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 2697kcal 76.7g 738mg 5.7mg 14.5g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2794kcal 92.0g 795mg 5.5mg 15.9g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2829kcal 92.3g 834mg 7.0mg 16.6g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 3309kcal 88.9g 720mg 6.4mg 16.8g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 1950kcal 66.0g 684mg 4.1mg 14.3g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2792kcal 87.0g 765mg 6.9mg 14.4g	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量 2445kcal 87.0g 694mg 5.5mg 12.3g	

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
朝食	主食 セルフそぼろ丼 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
	副食 鶏そぼろ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉団子のチリソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉じゃが 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		ナゲット アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	和風炒り卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	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	温泉卵 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		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
	サラダバー アボカド、コーン、のり佃煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゅうり、カリフラワー、ポテトサラダ 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、しそ昆布 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	枝豆、ヤングコーン、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		エンドウ、コーン、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
	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・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		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
	飲物 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
栄養価	エネルギー 852kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 284mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 724kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 312mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 612kcal たんぱく質 17.9g カルシウム 88mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 3.9g	エネルギー 805kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 297mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 916kcal たんぱく質 33.1g カルシウム 281mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 4.9g	

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
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	肉の日 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 ささみチーズカツ 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	NEW! 鶏肉の明太マヨ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛焼肉と三角春巻 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	あったかデミシチューハンバーグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白身魚のパン粉焼き カレーソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B 丸天うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	タッカルビ丼 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	担々麺 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
	小鉢 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	ブロッコリーのナムル 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	チンゲン菜とワカメのチョレギ風 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コールスローサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	棒々鶏 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート 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	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	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物 中華スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	なすとごぼうの味噌汁 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	豆腐と三つ葉のすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オニオンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲物 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 802kcal たんぱく質 33.0g カルシウム 340mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 962kcal たんぱく質 35.4g カルシウム 303mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1043kcal たんぱく質 46.9g カルシウム 296mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 878kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 355mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 4.1g	エネルギー 1155kcal たんぱく質 30.9g カルシウム 316mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 6.6g	エネルギー 782kcal たんぱく質 28.6g カルシウム 49mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 2.2g

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
夕食	主食 混ぜご飯(梅しらす) 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	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜 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	鮭の洋風チーズ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チキンカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	油淋鶏 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポークグリル ハニーマスタードソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豚肉のピリ辛甘味噌炒め アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜 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	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	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミニお好み焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	揚げ餃子 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	蒟蒻オレンジゼリー 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	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	白菜のごま酢和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリーのお浸し アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オクラの梅おかか和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲物 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 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 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
	汁物 麩とわかめのすまし汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	にらと卵のスープ 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	なめこと小松菜の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	わかめスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きのこ汁 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 1123kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 114mg 鉄 3.3mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 786kcal たんぱく質 35.9g カルシウム 185mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1375kcal たんぱく質 40.6g カルシウム 374mg 鉄 3.2mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 893kcal たんぱく質 35.9g カルシウム 109mg 鉄 2.6mg 食塩相当量 3.9g	エネルギー 1009kcal たんぱく質 36.3g カルシウム 281mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 979kcal たんぱく質 38.1g カルシウム 345mg 鉄 3.1mg 食塩相当量 6.5g
一日計栄養価	エネルギー 2868kcal たんぱく質 83.7g カルシウム 730mg 鉄 7.2mg 食塩相当量 17.3g	エネルギー 2632kcal たんぱく質 101.2g カルシウム 809mg 鉄 6.1mg 食塩相当量 13.2g	エネルギー 3131kcal たんぱく質 96.6g カルシウム 767mg 鉄 7.8mg 食塩相当量 16.0g	エネルギー 2758kcal たんぱく質 90.9g カルシウム 797mg 鉄 7.8mg 食塩相当量 15.4g	エネルギー 2164kcal たんぱく質 67.2g カルシウム 597mg 鉄 3.1mg 食塩相当量 11.0g	エネルギー 2677kcal たんぱく質 99.8g カルシウム 675mg 鉄 5.1mg 食塩相当量 13.6g

