

Weekly Menu										* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。															
		12月30日 (月)			12月31日 (火)			1月1日 (水)			1月2日 (木)			1月3日 (金)			1月4日 (土)			1月5日 (日)					
朝食	主食	【1月のイベント食】																		パン			パンケーキ		
	副食																			アレルギー			アレルギー		
	サラダバー																			アレルギー			アレルギー		
	汁物																			アレルギー			アレルギー		
	飲物																			アレルギー			アレルギー		
栄養価																				アレルギー			アレルギー		
昼食	主食	・1月 3日(金) 夕食 おせち(ぶりの照り焼き・海老のうま煮など) 雑煮風汁																		アレルギー			アレルギー		
	A	・1月10日(金) 昼食 鏡開き(白玉ぜんざい)																		アレルギー			アレルギー		
	B	・1月16日(木) 昼食 受験生応援メニュー(カツカレー)																		アレルギー			アレルギー		
	小鉢	・1月29日(水) 昼食 肉の日(アンガスビーフ焼肉丼)																		アレルギー			アレルギー		
	デザート																			アレルギー			アレルギー		
栄養価																				アレルギー			アレルギー		
夕食	主食	「洋食列伝」どこか懐かしくてほっとする…そんな洋食メニューを提供します。																		アレルギー			アレルギー		
	主菜	特製カレーの チーズソース包み揚げ																		アレルギー			アレルギー		
	副菜	あんかけ皿うどん																		アレルギー			アレルギー		
	飲物																			アレルギー			アレルギー		
	汁物																			アレルギー			アレルギー		
栄養価																				アレルギー			アレルギー		
一日計栄養価																				アレルギー			アレルギー		

Weekly Menu										* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。																															
		1月6日 (月)					1月7日 (火)					1月8日 (水)					1月9日 (木)					1月10日 (金)					1月11日 (土)					1月12日 (日)									
朝食	主食	モーニングカレー					パン					ライス					パン					パン					パン					セルフサンドイッチ									
		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
	副食	粉ふき芋					肉野菜炒め					鯔の漬け焼き					ハッシュポテト					ミニとんかつ					ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め					ハムとチーズ									
		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
		目玉焼き					ベーコン					だし巻き卵					肉団子の甘酢あん					ペンネナポリタン					ほうれん草オムレツ					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	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、ヤングコーン、福神漬け					レッドオニオン、大根豆たっぷりサラダ					エンドウ、コーン、しそ昆布					アボカド、枝豆、エッグサラダ					レッドオニオン、きゅうりさつまいもサラダ					アスパラ、カリフラワーマカロニサラダ					アボカド、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	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	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					パンプキンスープ					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	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
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					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	
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	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		744kcal	19.1g	266mg	1.2mg	4.3g	660kcal	22.1g	299mg	1.6mg	4.3g	626kcal	24.1g	111mg	2.1mg	4.2g	833kcal	24.0g	298mg	2.3mg	5.0g	504kcal	11.5g	61mg	1.5mg	3.5g	748kcal	22.0g	303mg	1.8mg	5.1g	689kcal	24.2g	329mg	1.2mg	4.0g					
昼食	主食	ライス					ライス					ライス					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	A	豚肉のモッツアレラ トマトのオープン焼き					牛丼					【たいめいけん】カレーチーズソース包み揚げ					おでん					鏡開き					鮭のチーズパン粉焼き					プルコギ									
		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
	B																																								
		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
	小鉢	ブロッコリーのおかか和え					オクラのごま和え					チャプチェ					蒸し鶏ときゅうりの梅和え					ほうれん草のお浸し					千切り野菜のコチジャン和え					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	デザート																					白玉ぜんざい																			
		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	かまぼこのすまし汁					オニオンスープ					豚肉ともやしの中華スープ					麩と小松菜の味噌汁										白菜と大根葉の味噌汁					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	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	
飲物	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					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	
栄養価 A選択 B選択		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	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		923kcal	36.8g	361mg	1.8mg	3.5g	1082kcal	43.2g	346mg	4.1mg	8.1g	961kcal	21.0g	308mg	2.3mg	4.5g	713kcal	25.6g	360mg	2.8mg	4.3g	996kcal	23.0g	313mg	2.2mg	5.8g	657kcal	29.5g	108mg	2.0mg	3.1g	884kcal	23.1g	78mg	2.5mg	5.5g					
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	主菜	鶏の唐揚げ					チキンクリームシチュー					和風おろし豚焼肉					回鍋肉					鶏肉のレモン焼き タルタルソース					ポークカレー					鶏肉のねぎ塩焼き									
		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
	副菜	ミニお好み焼き					揚げ餃子					竹輪の磯辺揚げ					たこ焼き					かぼちゃ挽肉フライ					サラダバー					さつま芋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	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
		ひじきと白滝の煮付け					アスパラとハムのソテー					コールスローサラダ					グレープフルーツゼリー					ブロッコリーのナムル					フルーツヨーグルト					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	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	
飲物						みかん					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	
汁物	かぼちゃとのりの味噌汁										もやしと油揚げの味噌汁					わかめスープ					けんちん汁					豆腐とねぎの生姜スープ					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	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	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
		883kcal	36.8g	103mg	2.7mg	4.1g	941kcal	29.5g	150mg	2.4mg	7.1g	1095kcal	39.3g	329mg	2.5mg	7.0g	826kcal	29.9g	98mg	2.8mg	5.7g	1196kcal	48.1g	299mg	2.4mg	4.7g	899kcal	26.4g	335mg	2.4mg	5.2g	1002kcal	42.5g	323mg	2.0mg	2.7g					
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	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
		2550kcal	92.7g	730mg	5.7mg	11.9g	2683kcal	94.8g	795mg	8.1mg	19.5g	2682kcal	84.4g	748mg	6.9mg	15.7g	2372kcal	79.5g	756mg	7.9mg	15.0g	2696kcal	82.6g	673mg	6.1mg	14.0g	2304kcal	77.9g	746mg	6.2mg	13.4g	2575kcal	89.8g	730mg	5.7mg	12.2g					

1月17日(金)

モーニング

🍴 Buffet



Weekly Menu										* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。																														
		1月20日 (月)					1月21日 (火)					1月22日 (水)					1月23日 (木)					1月24日 (金)					1月25日 (土)					1月26日 (日)								
朝食	主食	焼肉ピラフ					パン					ライス					パン						パン					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	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						
	副食	粉ふき芋					肉野菜炒め					ししやも					ペンネナポリタン						ツナサラダ					コロッケ												
		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						
	サラダバー	納豆					ハッシュポテト					だし巻き卵					ウインナー						ベーコンとポテの ガーリック醤油炒め					ハムとチーズ												
		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	きゅうり、レッドオニオン、たくあん					大根、ヤングコーン、パンプキンサラダ					オクラ、海藻サラダ、おかか昆布					きゅうり、枝豆、ポテトサラダ						ブロッコリー、コーン、マカロニサラダ					ブルーベリー、ヨーグルト、ごぼうサラダ												
飲料	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					パンプキンスープ					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								
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				
		916kcal	28.3g	318mg	3.1mg	6.7g	825kcal	20.7g	296mg	1.9mg	4.4g	571kcal	18.5g	193mg	1.9mg	3.0g	732kcal	26.4g	290mg	1.7mg	4.5g	861kcal	26.9g	277mg	1.3mg	4.9g	768kcal	25.0g	364mg	1.6mg	4.2g									
昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび
	A	きんぴら焼肉						【京鼎樓】あんかけ皿うどん					ポークソテー 粗挽きジンジャーソース					ハヤシライス					バジルチキンソテー					ニラ玉の肉あんかけ					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	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
	B	丸天うどん										キャベツとベーコンの ペペロンチーノ										醤油ラーメン																		
		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	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
	小鉢	オクラのお浸し					揚げ餃子					ブロッコリーのツナマヨ和え					パリパリサラダ					白菜の塩昆布和え					チンゲン菜ともやしの中華和え					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび
	デザート																 クリームコンフェ																							
汁物	なすと白菜の味噌汁					にらと卵のスープ					中華スープ					チンゲン菜と人参のスープ					麩と小松菜のみそ汁					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
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					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
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				
A選択		874kcal	33.7g	324mg	1.8mg	4.6g	1141kcal	31.1g	301mg	1.9mg	6.0g	972kcal	39.3g	277mg	1.4mg	3.8g	1020kcal	26.6g	281mg	1.7mg	6.1g	1018kcal	43.1g	315mg	2.2mg	3.8g	1060kcal	34.0g	137mg	3.0mg	4.8g	817kcal	36.6g	94mg	2.5mg	2.8g				
B選択		989kcal	30.1g	323mg	1.7mg	8.3g						1273kcal	33.5g	301mg	2.2mg	5.5g						999kcal	32.5g	337mg	2.7mg	8.8g														
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					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	アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび
	主菜	揚げ餃子のチリミート					青椒肉絲					チキン南蛮					豆腐ハンバーグ 和風おろしソース					豚ロースのうま辛味噌焼き					アジフライ					牛肉のガーリック炒め								
		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
	副菜	ミニお好み焼き					サラダバー					かぼちゃ挽肉フライ					竹輪の磯辺揚げ					いか天					チーズと大葉の竜田揚げ					三角春巻								
		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
	汁物	ひじきと枝豆の煮物					青りんごゼリー					アスパラとハムのソテー					千切り野菜のコチジャン和え					フルーチェ イチゴ					ピリ辛こんにゃく					蒸し鶏と胡瓜の梅和え								
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
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					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
汁物	豚汁					麩となめこの味噌汁					コーンと玉葱のスープ					かぼちゃとのりの味噌汁					豆腐と三つ葉のすまし汁					春雨スープ					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	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	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				
		871kcal	23.7g	141mg	2.9mg	4.7g	789kcal	29.1g	61mg	2.2mg	5.0g	1279kcal	35.7g	272mg	1.5mg	8.6g	823kcal	23.8g	68mg	1.6mg	6.2g	935kcal	34.6g	305mg	1.1mg	2.2g	993kcal	33.5g	306mg	1.7mg	4.6g	990kcal	31.2g	300mg	3.0mg	3.2g				
一日計栄養価		2719kcal	83.9g	783mg	7.8mg	17.9g	2755kcal	80.9g	658mg	6.0mg	15.4g	2973kcal	90.6g	753mg	5.2mg	16.3g	2575kcal	76.8g	639mg	50.0mg	16.8g	1944kcal	72.4g	631mg	3.6mg	8.5g	2914kcal	94.4g	720mg	6.0mg	14.3g	2575kcal	92.8g	758mg	7.1mg	10.2g				

