



学寮	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)	5月11日 (日)
A・B 共通	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニの クリーム煮 キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	高野豆腐の卵とし ベーコン もやしと油揚げの味噌汁 牛乳	ウィンナー スパゲティと玉葱のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め わかめスープ 牛乳	根菜鶏つくねハンバーグ ほうれん草とかぼちゃの ソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 にんじんのたらこ炒め キャベツともやしの味噌汁 牛乳	かぼちゃのコロッケ ひじきと切干大根のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム
栄養価	E P F Ca S 854 22.5 16.2 307 3.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 795 7.4 21.3 297 3.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 859 24.2 23.3 266 3.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 784 18.2 18.6 274 2.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 790 22.3 12.7 292 2.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 751 21.3 13.1 275 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 893 19.8 20.6 334 2.7 kcal g g mg g
B	542 18.8 20.0 292 3.8 kcal g g mg g	484 20.4 25.1 311 3.5 kcal g g mg g	547 20.5 27.1 281 3.3 kcal g g mg g	473 14.5 22.4 288 2.9 kcal g g mg g	478 18.6 16.5 307 3.2 kcal g g mg g	440 17.6 16.9 289 2.8 kcal g g mg g	581 16.1 24.4 349 3.0 kcal g g mg g
A 共通	とんこつラーメン	ケチャップオムライス	大判きつねうどん	和風明太子スパゲティ	ツナコーンピラフ	鶏肉きんぴら丼	ポーク焼肉と デミグラスコロッケ
	B	B	チキンの衣揚げ デミマヨソース	豚肉と野菜の オイスターソース炒め	豚肉の南蛮焼き		
カレー		キーマカレー	ビーフカレー	ポークカレー(辛口)			
共通	春巻 プチシュー ライス	玉子豆腐 みかん寒天ゼリー キャベツと玉葱のスープ	大根とツナの青じそサラダ みたらし白玉 キャベツともやしの味噌汁 ライス	ブロッコリーのナムル 蒟蒻ぶどうゼリー コンソメジュリアン ライス	キャベツサラダ フルーツ寒天 わかめと玉葱の味噌汁 ライス	ポテトといんげんのサラダ 黒糖ゼリー わかめと玉葱の味噌汁	肉団子の旨煮 フルーチェ ミックスオレンジ もやしと油揚げの味噌汁 ライス
栄養価	E P F Ca S 1,108 31.4 16.9 80 8.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 877 21.9 22.4 81 5.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,187 26.0 11.9 62 7.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,090 29.1 13.2 55 5.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 636 16.9 8.4 54 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 878 21.8 16.8 72 3.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 996 25.9 29.2 111 4.3 kcal g g mg g
B			1,199 38.0 33.2 68 4.3 kcal g g mg g	776 21.1 12.3 72 3.5 kcal g g mg g	844 24.5 19.1 78 3.9 kcal g g mg g		
カレー			909 22.7 11.8 36 6.3 kcal g g mg g	796 16.1 13.1 25 4.5 kcal g g mg g	754 14.9 13.3 37 4.5 kcal g g mg g		
A 共通	【こどもの日】 ハンバーガープレート	鶏の唐揚げ青のり風味	豚肉と野菜の カレー炒め	鶏天	揚げ餃子と焼売	アジフライ	グリルチキン サルサソース
	B	B	鶏肉の生姜焼き	肉豆腐			
共通	キャベツと筍の炒め煮 3種の豆とポテトの 辛子マヨ和え わかめと玉葱の味噌汁	白菜とハムの炒め スイートエンドウの おかか和え コンソメジュリアン ライス	ピリ辛こんにゃく キャベツのゆず和え 大根と油揚げの味噌汁 ライス	春雨ともやしの炒め物 じゃが芋の ニンニクおかか和え 大根とわかめの味噌汁 ライス	炒り豆腐 おくらとワカメの酢の物 キャベツと玉葱の味噌汁 ライス	こんにゃくと野菜の煮物 胡瓜とカリフラワーの梅和え キャベツと大根の味噌汁 ライス	大根のそぼろあん ブロッコリーの カレーマヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 ライス
栄養価	E P F Ca S 751 27.5 35.2 137 5.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 894 30.0 24.8 57 2.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 827 23.0 18.5 124 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 949 33.9 26.1 64 5.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 853 21.8 17.4 124 3.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 868 26.5 18.6 91 3.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 927 34.8 27.3 91 4.2 kcal g g mg g
B			902 32.7 22.8 93 4.4 kcal g g mg g	900 33.3 20.7 215 5.3 kcal g g mg g			



学寮	5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)	5月18日 (日)
A・B 共通	和風スクランブル ハム コーンと玉葱のスープ 牛乳	鯖の味噌煮 蒸し鶏のコールスローサラダ キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	ウィンナー 白菜と挽肉の炒め煮 キャベツともやしの味噌汁 牛乳	コーンスクランブル さつま揚げと人参のきんぴら わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	一口つくねの照り焼き プレーンオムレツ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 海藻とオニオンの マリネサラダ もやしと人参のスープ 牛乳	目玉焼き フレンチサラダ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム
栄養価	E P F Ca S 752 18.7 14.5 259 2.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 996 12.1 27.5 294 4.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 809 24.2 20.1 259 3.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 775 19.6 15.4 269 2.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 826 23.1 18.2 266 3.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 778 20.2 16.4 265 3.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 805 23.9 18.1 304 2.6 kcal g g mg g
B	440 15.0 18.3 274 3.0 kcal g g mg g	685 24.0 31.3 308 4.8 kcal g g mg g	497 20.5 23.9 274 3.3 kcal g g mg g	464 15.9 19.2 283 3.1 kcal g g mg g	514 19.4 22.0 281 3.3 kcal g g mg g	467 16.5 20.2 368 3.4 kcal g g mg g	493 20.2 21.9 260 2.9 kcal g g mg g
A	横浜もやし あんかけラーメン	【群馬】鶏めし	豚汁うどん	キャベツとベーコンの ペパロンチーノ	中華丼	親子丼	ハンバーグと ミートコロッケ
	B	B	B	B	B	B	B
カレー	鶏もも肉の こがし味噌焼き	豚肉と筍の玉子炒め	鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味	鶏肉と野菜の炒め	鯖の香り揚げ梅肉ソース		
	B	B	B	B	B	B	B
共通	キーマカレー	ビーフカレー	ポークカレー(甘口)	チキンカレー	ポークカレー(辛口)		
	B	B	B	B	B	B	B
共通	餃子 ヨーグルトとグラノーラ もやしと人参のスープ ライス	もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー コンソメスープ ライス	野菜かき揚げ ピーチ寒天ゼリー わかめと玉葱の味噌汁 ライス	大根の明太和え フルーツ白玉 キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	フライドポテト バナナ コンソメジュリアン ライス	小松菜のお浸し 愛玉子 大根とわかめの味噌汁	ゆで卵と玉葱のサラダ フルーチェ ピーチ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス
	B	B	B	B	B	B	B
栄養価	E P F Ca S 1,102 31.9 14.5 97 8.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 829 31.6 8.6 79 5.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,163 23.8 18.0 136 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,452 27.8 49.5 74 5.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 823 18.9 14.3 41 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 875 29.9 18.3 100 5.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 890 24.8 18.5 83 3.0 kcal g g mg g
B	718 16.9 7.3 69 4.7 kcal g g mg g	1,062 20.7 42.9 98 3.7 kcal g g mg g	1,060 25.2 27.2 90 3.5 kcal g g mg g	903 25.8 16.3 78 3.1 kcal g g mg g	987 24.9 31.1 74 3.9 kcal g g mg g		
カレー	830 23.8 16.0 52 4.6 kcal g g mg g	812 15.8 13.4 34 4.5 kcal g g mg g	883 14.7 18.5 73 4.3 kcal g g mg g	816 16.5 13.7 59 3.8 kcal g g mg g	811 15.1 16.0 37 4.8 kcal g g mg g		
A	ささみマヨかつ	鶏の唐揚げ オーロラソース	豚ロース味噌焼き	豚挽肉と春雨の オイスターソース	揚げ鶏の香味ソース	肉団子のデミトマ煮	鶏肉のハニーレモン &かぼちゃコロッケ
	B	B	B	B	B	B	B
共通	豚肉の 粗挽きペッパー焼き	シューマイの ピリ辛野菜あんかけ	白金鱈のカレー揚げ &ナポリタン	梅しそ竜田揚げ &焼きコロッケ			
	B	B	B	B	B	B	B
共通	青じそスパゲッティー 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	ポテトの醤油バター風味 玉葱のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ライス	揚げだし豆腐 きゅうりの和風ピクルス 大根と油揚げの味噌汁 ライス	大豆の甘辛絡め さつま芋ダイスサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ライス	さつま芋と大根の煮物 キャベツとチャーシューの 中華和え もやしとわかめの味噌汁 ライス	大根とえんどうのコンソメ煮 もやしときくらげの香味和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え もやしとインゲンの味噌汁 ライス
	B	B	B	B	B	B	B
栄養価	E P F Ca S 1,117 28.9 37.2 64 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,165 32.2 53.4 174 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 916 31.7 24.8 85 5.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,007 20.8 26.7 141 6.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 939 30.1 25.4 123 6.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 909 22.3 19.2 78 5.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 903 25.0 21.2 78 2.5 kcal g g mg g
B	900 31.1 19.5 94 3.6 kcal g g mg g	915 19.6 24.8 148 4.8 kcal g g mg g	1,005 31.0 20.9 70 5.2 kcal g g mg g	1,026 22.1 26.5 127 5.1 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム 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。お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。



学寮	5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)	5月25日 (日)
A・B 共通	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん ごぼうの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 牛乳	ほうれん草スクランブル ハム もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	ピーマン肉詰めフライ ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	肉入りコロッケ ツナとブロッコリーの マカロニサラダ 大根とわかめの味噌汁 牛乳	ミートオムレツ ひじきと白滝の煮付け キャベツともやしの味噌汁 牛乳	温泉玉子 里芋の彩りあんかけ わかめと玉葱の味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
栄養価	E P F Ca S 766 21.9 14.3 311 3.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 882 5.8 21.5 288 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 780 23.6 16.2 294 2.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 795 18.0 17.9 255 2.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 858 20.7 18.7 272 2.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 751 20.1 11.7 310 3.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 776 22.6 13.3 280 3.1 kcal g g mg g
B	454 18.2 18.1 326 3.4 kcal g g mg g	571 18.3 25.3 302 3.9 kcal g g mg g	468 19.9 20.0 309 2.7 kcal g g mg g	484 14.3 21.7 269 2.4 kcal g g mg g	546 17.0 22.5 280 3.0 kcal g g mg g	440 16.4 15.5 324 3.5 kcal g g mg g	464 18.9 17.1 295 3.4 kcal g g mg g
A 共通	塩ワントン麺	和風 おろしハンバーグ丼	豚ねぎうどん	ミートソース スパゲティ	ハヤシライス	とんかつ おろしぼん酢	ウインナーのカレーピラフ
	B 鶏肉の 豆乳マヨ味噌焼き	B チキンソテー ガーリック醤油風味	B 鶏の塩唐揚げ抹茶風味	B ささみのチリソース	B 豚肉の甘辛炒め		
カレー	ポークカレー(甘口)	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	チキンカレー		
共通	焼売 カップヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁 ライス	白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー もやしと油揚げの味噌汁 ライス	あんかけ豆腐 ぜんざい風プリン 大根とわかめの味噌汁 ライス	春野菜のレモンマリネ いちごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 ライス	ミックスサラダ グレープフルーツゼリー もやしとインゲンの味噌汁 ライス	そら豆とポテトのマヨ和え フルーチェ ミックスベリー 大根とわかめの味噌汁 ライス	明太子スパゲッティ 三色寒天ゼリー コンソメジュリアン
栄養価	E P F Ca S 1,091 32.9 9.5 167 10.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 849 25.7 15.4 63 3.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,169 32.8 16.6 189 5.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,191 26.4 18.6 71 4.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 803 15.7 17.7 45 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 957 22.1 23.1 98 5.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 754 16.9 13.8 61 5.1 kcal g g mg g
B	1,091 33.9 43 150 4.7 kcal g g mg g	970 35.1 27.1 60 3.3 kcal g g mg g	1,147 39.3 30.8 165 4.5 kcal g g mg g	855 32.6 9.0 93 10.9 kcal g g mg g	846 22.6 13.7 70 3.8 kcal g g mg g		
カレー	845 20.1 15.1 118 6.3 kcal g g mg g	864 20.0 17.6 43 4.4 kcal g g mg g	940 28.0 19.0 135 5.5 kcal g g mg g	811 16.2 14.8 46 4.9 kcal g g mg g	771 14.9 11.3 38 3.6 kcal g g mg g		
A 共通	ビックメンチカツ	揚げ餃子の 野菜甘酢あんかけ	鶏すき煮	カラフル回鍋肉	チキンソテー 和風きのこソース	鶏肉のだし汁おろし漬け 柚子胡椒風味	フーチャンプル
	B チキン クリームシチュー	B 鶏むね肉の漬け焼き	B 牛肉の オイスターソース炒め	B ハンバーグデミグラスソース &焼きコロッケ			
共通	ブロッコリーの ガーリック炒め きゅうりともやしの ピリ辛和え キャベツとわかめの味噌汁 ライス	パンネのペペロンチーノ キャベツのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 ライス	大根とベーコンの 洋風きんぴら スパゲティサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	おくらのピリ辛和え 青菜と白菜のぼん酢がけ コンソメジュリアン ライス	じゃがいものカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	キャベツとハムのコンソメソテー 白菜とツナのボン酢和え キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	栗かぼちゃの含め煮 蓮根と玉葱のマヨ和え 大根とわかめの味噌汁 ライス
栄養価	E P F Ca S 1,095 22.9 39.4 63 3.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,014 20.9 25.5 112 5.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,015 38.7 30.0 202 5.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 892 27.5 23.0 140 5.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 948 37.2 27.3 72 3.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 940 33.5 23.7 191 6.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 886 27.9 21.1 123 4.5 kcal g g mg g
B	919 25.8 22.0 151 4.9 kcal g g mg g	877 34.7 14.2 72 5.6 kcal g g mg g	954 21.1 33.2 76 4.0 kcal g g mg g	972 25.0 21.6 72 5.0 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム 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。お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。



学寮	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)	6月1日 (日)
A・B共通	野菜のスクランブルエッグ ベーコン 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	チキンナゲット ハムとブロッコリーのマヨソース 大根とわかめの味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き ほうれん草と人参のソテー じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 大根とわかめの味噌汁 牛乳	ハム野菜炒め エッグサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ハンバーグ 五目豆 じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんと白滝の 柚子しょうゆ 玉葱と油揚げの味噌汁 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
B	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム	パン・ジャム
栄養価	E P F Ca S 829 21.8 26.4 276 2.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 808 7.3 17.9 263 2.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 826 23.8 20.9 289 1.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 770 19.2 16.4 271 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 874 21.3 26.5 284 2.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 879 26.8 17.9 284 3.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 789 23.0 16.6 312 2.1 kcal g g mg g
B	523 18.3 30.2 292 3.5 kcal g g mg g	503 19.1 21.7 278 3.1 kcal g g mg g	520 20.3 24.7 305 2.6 kcal g g mg g	465 15.7 20.2 286 3.2 kcal g g mg g	568 17.8 30.3 300 3.6 kcal g g mg g	574 23.3 21.7 299 4.4 kcal g g mg g	483 19.5 20.4 328 2.8 kcal g g mg g
A	とんこつ醤油ラーメン	プルコギポーク丼	鶏南蛮うどん	ビーフフォー	タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯	豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風	チャーハン WITH豚の生姜焼き
	B インド風 タンドリーチキン	B 揚げ鶏のネギ南蛮だれ	B 豆腐ハンバーグ &焼きコロッケ	B 鶏肉の治部煮	B アジの竜田揚げ 香味ソース		
カレー	チキンカレー	ビーフカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛口)	ポークカレー(甘口)		
	餃子 プリン わかめと玉葱の味噌汁 ライス	茄子のゆず醤油 蒟蒻ピーチゼリー もやしと人参のスープ ライス	ハムとひじきの中華サラダ フルーツヨーグルト もやしとわかめの味噌汁 ライス	メンチカツ グレープフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁 ライス	ビーンズサラダ フルーチェ イチゴ キャベツと玉葱の味噌汁 ライス	ポテトとアボカドの辛子マヨ和え パイン寒天ゼリー キャベツと玉葱のスープ ライス	パプリカと大根のピクルス オレンジ わかめスープ
栄養価	E P F Ca S 1,124 31.0 15.0 111 7.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 797 17.8 15.6 43 2.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,105 31.2 17.3 126 5.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,110 24.3 23.7 25 7.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 864 25.6 23.1 99 3.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 868 23.1 19.5 77 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 765 19.4 15.4 52 5.8 kcal g g mg g
B	806 17.1 11 100 3.1 kcal g g mg g	936 27.9 26.3 54 3.9 kcal g g mg g	892 19.6 20.8 143 4.5 kcal g g mg g	1,006 31.5 23.2 103 4.9 kcal g g mg g	834 25.9 13.7 144 4.9 kcal g g mg g		
カレー	851 18.2 16.8 67 4.3 kcal g g mg g	845 15.7 18.3 19 4.1 kcal g g mg g	820 22.9 15.6 110 5.1 kcal g g mg g	920 18.1 23.0 24 4.9 kcal g g mg g	813 18.4 14.8 76 4.7 kcal g g mg g		
A	肉団子と根菜の 黒酢あん	チキンストロガノフ	牛肉の柳川煮	鶏のからあげ	鶏の西京みそ焼き	豚肉と卵の塩麴炒め	メンチカツレツ 粒マスタードソース
	B ポークソテーBBQソース	B 青椒肉絲	B 鶏肉のヤンニンソースがけ	B 白身魚のグリル ジンジャーソース			
共通	大根の炒め煮 キャベツとオクラの 塩昆布和え もやしと人参のスープ ライス	豚肉と野菜のビーフン ワカメと玉葱の中華和え コンソメジュリアン ライス	ポテトの磯辺揚げ レンコンサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	豚挽肉とインゲンの味噌炒め 緑黄色野菜のおかか和え キャベツともよしの味噌汁 ライス	きんぴらごぼう ピーマンの中華和え 巻麴とワカメのすまし汁 ライス	きのこあんかけ豆腐 にらともよしの辛子醤油 わかめと油揚げの味噌汁 ライス	ワカメとしめじの煮物 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと大根の味噌汁 ライス
	栄養価	E P F Ca S 955 20.8 16.7 128 5.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,006 34.2 29.1 63 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 988 30.0 30.5 122 4.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 912 31.3 24.1 95 3.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 911 33.5 22.2 85 4.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 990 25.6 35.0 167 5.6 kcal g g mg g
B	978 28.3 23.1 65 4.1 kcal g g mg g	841 21.8 17.2 69 5.6 kcal g g mg g	1,036 37.8 32.4 70 4.3 kcal g g mg g	796 30.0 13.9 116 3.6 kcal g g mg g			

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム 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。お米は「国産米」を使用しています。

金曜日夕食及び土日の各食予約は、水曜日の13時までに売店で「食券」をお買い求めください。