

学寮	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13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	鯖の塩焼き 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 キャベツと挽肉の 炒め煮 もやしとインゲンの味噌汁 牛乳	コーンスクランブル 一口つくねの照り焼き わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	さつま揚げと人参の きんぴら プレーンオムレツ 大根と油揚げの味噌汁 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	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 791 23.5 14.6 285 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 875 8.4 23.7 283 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 834 24.9 20.1 268 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 932 28.2 25.5 294 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 765 20.3 11.9 267 3.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 801 20.8 16.4 276 4.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 831 24.6 18.1 315 3.6 kcal g g mg g
B	457 19.2 18.4 290 2.9 kcal g g mg g	542 20.3 27.5 287 2.9 kcal g g mg g	500 20.6 23.9 273 3.3 kcal g g mg g	599 23.9 29.3 298 3.3 kcal g g mg g	431 16.0 15.7 283 3.1 kcal g g mg g	468 16.5 20.2 280 3.4 kcal g g mg g	497 20.3 21.9 320 2.9 kcal g g mg g
☀️ A B カレー 共通	豚ねぎうどん	豚肉と筍の玉子炒め	鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味	鶏肉と野菜の卵炒め	鯖の香り揚げ 梅肉ソース	きんぴら焼肉	中華丼
	鶏もも肉の こがし味噌焼き	ロコモコハンバーグ 温玉添え	横浜もやし あんかけラーメン	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	インド風 タンドリーチキン		
チキンカレー	ポークカレー(甘口)	キーマカレー	ビーフカレー	ポークカレー(辛口)			
野菜コロッケ 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 ジョア コンソメジュリアン ライス	揚げ餃子 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	ポテトといんげんのサラダ 青りんごゼリー 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	フライドポテト フルーチェ ピーチ キャベツと油揚げの味噌汁	
栄養価	E P F Ca S 1,071 27.0 14.4 130 4.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,037 19.3 43.2 131 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 525 28.8 22.5 57 2.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,019 28.2 27.1 115 3.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,064 16.6 34.6 51 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 282 19.9 10.4 144 3.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 695 18.5 16.3 133 4.8 kcal g g mg g
B	970 38.8 27 130 5.0 kcal g g mg g	633 30.7 16.5 115 3.3 kcal g g mg g	1,139 30.7 12.4 129 9.0 kcal g g mg g	901 27.8 49.5 90 5.2 kcal g g mg g	1,055 34.2 28.6 82 3.2 kcal g g mg g		
カレー	796 16.6 16.6 87 3.7 kcal g g mg g	739 15.1 11.9 88 4.8 kcal g g mg g	855 22.1 13.3 45 4.7 kcal g g mg g	854 17.6 15.2 57 4.1 kcal g g mg g	888 15.1 20.5 45 4.9 kcal g g mg g		
🌙 A B 共通	シューマイの ピリ辛野菜あんかけ	厚揚げと挽肉の 中華炒め	白金鱈のカレー揚げと ナポリタン	豚肉の 粗挽きペッパー焼き	豚挽肉と春雨の オイスターソース	肉団子のデミトマ煮	梅しそ竜田揚げ &焼きコロッケ
	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	揚げ鶏の香味ソース			
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	青梗菜と油揚げの炒め さつま芋サラダ 大根と油揚げの味噌汁 ライス	大豆の煮物 きゅうりの 和風ピクルス わかめと玉葱の味噌汁 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 ブロッコリーの おかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	揚げ出し豆腐 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	
栄養価	E P F Ca S 921 23.9 15.1 100 5.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 902 20.8 26.8 68 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 955 28.1 17.0 137 5.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 863 28.8 18.6 97 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 966 18.6 26.6 52 6.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 906 22.8 19.3 99 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,027 23.6 30.3 126 3.9 kcal g g mg g
B	1,128 29.1 38.4 79 4.1 kcal g g mg g	1,135 29.3 51.0 73 2.6 kcal g g mg g	867 28.9 21.0 136 5.1 kcal g g mg g	957 31.5 24.0 101 6.7 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。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。

学寮	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
☀️ A・B 共通	ピーマン肉詰めフライ 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	ミートオムレツ 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	温泉玉子 ひじきと白滝の煮付け キャベツともやしの味噌汁 牛乳	高野豆腐の卵とじ 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	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 809 19.5 16.7 294 3.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 901 5.7 21.5 296 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 802 24.2 16.2 304 3.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 789 20.0 14.2 269 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 881 21.4 18.7 282 3.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 786 23.3 14.1 329 4.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 789 22.2 12.1 304 4.3 kcal g g mg g
B	475 15.2 20.5 299 2.7 kcal g g mg g	568 18.2 25.3 300 3.9 kcal g g mg g	468 19.9 20.0 309 2.7 kcal g g mg g	456 15.7 18.0 273 2.9 kcal g g mg g	547 17.1 22.5 287 3.0 kcal g g mg g	453 19.0 17.9 333 3.5 kcal g g mg g	455 17.9 15.9 309 3.6 kcal g g mg g
☀️ A B カレー 共通	鶏肉のマヨ味噌焼き 塩ワントン麺 チキンカレー 焼売 カップヨーグルト 大根と油揚げの味噌汁 ライス	チキンソテー ガーリック醤油風味 和風おろしハンバーグ丼 ポークカレー(甘口) 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	鶏もも肉の香り揚げ 海苔風味あんかけ 冷やし肉みそ茄子うどん キーマカレー 明太子スパゲッティ 杏仁フルーツ 大根とわかめの味噌汁 ライス	とんかつ おろしぼん酢 ハヤシライス ビーフカレー そら豆とポテトのマヨ和え いちごゼリー 豆腐とわかめの味噌汁 ライス	豚肉の甘辛炒め 葱チャーシュー炒飯 ポークカレー(辛口) 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	トマトスパゲティー 切干大根のコールスローサラダ 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	野菜旨煮とポーク焼売 あんかけ豆腐 三色寒天ゼリー コンソメジュリアン ライス
	栄養価	E P F Ca S 999 32.4 30.4 188 3.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,009 30.3 29.8 70 3.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 476 30.4 20.8 81 2.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 986 22.3 22.8 74 4.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 847 14.5 12.7 70 3.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 744 31.6 28.1 237 5.6 kcal g g mg g
B	1,098 34.2 11 154 10.3 kcal g g mg g	694 31.6 15.2 70 3.9 kcal g g mg g	1,233 30.7 21.6 82 6.9 kcal g g mg g	877 26.4 23.2 70 4.9 kcal g g mg g	1,152 21.2 13.6 71 4.2 kcal g g mg g		
カレー	856 21.0 16.4 141 5.7 kcal g g mg g	825 18.1 14.7 53 4.7 kcal g g mg g	865 23.8 13.5 44 5.1 kcal g g mg g	877 18.2 17.3 52 4.2 kcal g g mg g	785 14.9 13.3 40 4.4 kcal g g mg g		
🌙 A B 共通	茹で豚とブロッコリーのねぎソース ビックメンチカツ 大根とベーコンの洋風きんぴら 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	揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ 鶏もも肉の漬け焼き じゃがいものカレー炒め キャベツのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 ライス	鶏すき煮 牛肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのガーリック炒め スパゲティーサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	チキンのデミトマやわか煮 とんてき 春雨ともやしの炒め物 オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁 ライス	チキンソテー 和風きのこソース パンネのペペロンチーノ もやしときくらげの香味和え 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	鶏肉のだし汁おろし漬け 柚子胡椒風味 キャベツとハムのコンソメソテー 蓮根と玉葱のマヨ和え キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	ハンバーグデミグラスソース &焼きコロッケ 栗かぼちゃの含め煮 キャベツとツナのボン酢和え 大根とわかめの味噌汁 ライス
	栄養価	E P F Ca S 764 24.7 15.8 72 3.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 938 17.7 20.2 115 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,028 38.8 29.8 206 5.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 938 30.5 23.1 91 5.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 992 38.4 30.2 68 5.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,000 32.9 29.3 183 5.7 kcal g g mg g
B	1,083 23.0 39.6 59 3.1 kcal g g mg g	890 32.9 19.0 76 4.8 kcal g g mg g	967 21.2 33.0 80 3.9 kcal g g mg g	943 29.7 23.1 91 6.4 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

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。

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。

学寮	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27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 五目豆 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	ハンバーグ ハムとブロッコリーのマヨソース コンソメジュリアン 牛乳	ハム野菜炒め エッグサラダ 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	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 828 24.8 25.7 308 2.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 818 7.7 17.2 281 2.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 826 23.8 20.9 300 1.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 770 19.2 16.4 282 2.5 kcal g g mg g	E P F Ca S 767 21.0 14.2 265 2.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 888 22.1 26.8 301 2.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 790 23.1 16.6 323 2.1 kcal g g mg g
B	522 21.3 29.5 313 3.3 kcal g g mg g	513 19.5 21.0 285 3.5 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	461 17.5 18.0 270 3.4 kcal g g mg g	583 18.6 30.6 305 3.4 kcal g g mg g	484 19.6 20.4 328 2.8 kcal g g mg g
☀️ A B カレー 共通	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ	豆腐ハンバーグと焼きコロッケ	鶏肉の治部煮	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風	冷やしサラダうどん	鶏肉と7種野菜の黒胡椒あんかけ	チャーハンWITH豚の生姜焼き
		揚げ鶏のネギ南蛮だれ	とんこつラーメン	【愛媛】タコ飯と唐揚げ			
		ポークカレー(甘口)	キーマカレー	ビーフカレー			
共通	餃子 プリン わかめと玉葱の味噌汁 ライス	ビーンズサラダ 蒟蒻ピーチゼリー もやしと人参のスープ ライス	メンチカツ フルーツヨーグルト もやしとわかめの味噌汁 ライス	ハムとひじきの中華サラダ グレープフルーツゼリー わかめと玉葱の味噌汁 ライス	茄子のゆず醤油 ジョア 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ネーズ和え パインゼリー 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 フルーチェ イチゴ わかめスープ ライス
栄養価	E P F Ca S 965 16.9 24.9 76 1.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 916 11.6 21.0 65 3.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 445 29.8 22.4 160 3.7 kcal g g mg g	E P F Ca S 829 25.1 14.6 130 3.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,144 18.6 20.6 69 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 404 24.6 12.3 71 3.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 641 17.7 16.2 89 6.0 kcal g g mg g
B カレー		427 31.2 24.9 67 3.7 kcal g g mg g	1,254 35.5 27.3 122 9.6 kcal g g mg g	954 35.7 37.0 110 5.8 kcal g g mg g			
		811 16.9 13.9 42 4.2 kcal g g mg g	909 24.5 22.3 72 4.9 kcal g g mg g	855 17.6 15.8 82 4.6 kcal g g mg g			
🌙 A B 共通 栄養価	ポークソテーBBQソース	白身魚のグリルジンジャーソース	牛肉の柳川煮	プルコギポーク	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
		青椒肉絲	鶏肉のヤンニンソースがけ				
	大根の炒め煮 ワカメと玉葱の中華和え もやしと人参のスープ ライス	きんぴらごぼう キャベツとオクラの塩昆布和え コンソメジュリアン ライス	豚挽肉とインゲンの味噌炒め レンコンサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ライス	ポテトの磯辺揚げ 緑黄色野菜のおかか和え キャベツともやしの味噌汁 ライス	豚肉と野菜のビーフン にらともやしの辛子醤油 巻麩とワカメのすまし汁 ライス	きのこあんかけ豆腐 ピーマンの中華和え わかめと油揚げの味噌汁 ライス	ワカメとしめじの煮浸し 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 993 28.2 24.8 54 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 789 27.9 13.2 96 4.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 994 31.2 31.4 83 4.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 805 23.4 13.8 88 3.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 977 40.9 26.7 82 4.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,017 25.6 37.3 164 5.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,042 22.6 34.1 73 5.1 kcal g g mg g
B		808 21.3 14.1 88 5.6 kcal g g mg g	995 34.9 29.9 136 4.4 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。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。

学寮	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3日 (日)
☀️ A・B 共通	トマトスクランブル いんげんとベーコンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあん ピーマンのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	一口つくねの照り焼き マカロニサラダ キャベツともやしの味噌汁 牛乳	ウィンナー ほうれん草と かぼちゃのソテー じゃが芋とキャベツの味噌汁 牛乳	ピーマン肉詰めフライ 枝豆コーンソテー キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳	油揚げと大根の煮付け ハム じゃが芋とわかめの味噌汁 牛乳	ミートオムレツ ブロッコリーのガーリック炒め 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	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 794 23.7 18.4 330 2.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 787 9.3 16.2 381 2.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 888 22.5 24.4 267 2.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 818 23.1 19.8 289 2.4 kcal g g mg g	E P F Ca S 821 21.2 18.9 280 1.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 768 21.9 14.5 339 2.3 kcal g g mg g	E P F Ca S 765 19.9 14.0 287 2.3 kcal g g mg g
B	488 20.2 22.2 335 3.3 kcal g g mg g	482 21.2 20.0 385 2.9 kcal g g mg g	582 19.0 28.2 272 3.1 kcal g g mg g	513 19.6 23.6 293 3.1 kcal g g mg g	515 17.7 22.7 285 2.6 kcal g g mg g	463 18.4 18.3 343 3.0 kcal g g mg g	459 16.4 17.8 292 3.0 kcal g g mg g
☀️ A B カレー 共通	目玉焼きフライと デミグラスクロック 冷やし中華 チキンカレー ポテトのそぼろあん プチシュー 大根と油揚げの味噌汁 ライス	鶏南蛮風天丼 和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース ポークカレー(甘口) 人参のナムル 蒟蒻ぶどうゼリー キャベツと玉葱の味噌汁 ライス	豚肉の生姜焼き丼 (冷)ばくだんうどん キーマカレー 野菜クロック フルーツヨーグルト キャベツと大根の味噌汁 ライス	麻婆茄子 鶏もも肉の竜田揚げ ビーフカレー 肉団子の旨煮 みかんゼリー わかめと玉葱の味噌汁 ライス	ベーコンとほうれん草の 和風スパゲティ ミックスサラダ みたらし白玉 コンソメジュリアン ライス	チキンカツ おくらのみぞれ和え 黒糖ゼリー 巻麩とワカメのすまし汁 ライス	鶏の照り焼き キュウリの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ ライス
	栄養価	E P F Ca S 998 20.5 29.5 86 1.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,571 23.5 49.9 87 3.1 kcal g g mg g	E P F Ca S 679 28.9 17.8 100 2.0 kcal g g mg g	E P F Ca S 911 21.0 23.8 83 5.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,234 18.5 19.5 100 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 357 20.9 15.8 67 3.7 kcal g g mg g
B	1,118 31.2 14 79 7.5 kcal g g mg g	386 22.4 23.6 62 4.0 kcal g g mg g	1,061 25.1 9.8 123 4.6 kcal g g mg g	452 35.3 27.7 64 3.1 kcal g g mg g			
カレー	810 17.6 17.9 52 3.9 kcal g g mg g	768 14.3 10.4 44 4.6 kcal g g mg g	831 22.0 16.3 74 4.6 kcal g g mg g	862 20.5 17.6 49 4.9 kcal g g mg g			
🌙 A B 共通	肉じゃが チキンの香味揚げ 豚肉とシメジの炒め煮 ピーマンの三色マリネ キャベツともやしの味噌汁 ライス	夏野菜の四川風炒め 鶏肉のチーズピカタ 切干大根の炒め煮 キャベツのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 ライス	たらザンギ チキンストロガノフ ニンジンと チリメンジャコのキンピラ 大根の塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ライス	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 わかめのツナ炒め れんこんポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ライス	豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ さつま芋のきんぴら バター風味 大根ときゅうりの なめたけ和え もやしとわかめの味噌汁 ライス	鶏肉と根菜の甘酢 焼きうどん 冷奴 玉葱と油揚げの味噌汁 ライス	ソーセージのカツ カリフラワーと エリンギのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え キャベツともやしの味噌汁 ライス
	栄養価	E P F Ca S 828 21.4 11.7 63 4.8 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,055 28.5 38.8 301 4.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 722 22.8 7.8 106 4.2 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,010 37.6 29.5 101 2.6 kcal g g mg g	E P F Ca S 884 18.9 20.8 84 3.9 kcal g g mg g	E P F Ca S 1,100 34.2 29.1 144 5.7 kcal g g mg g
B	950 31.7 24.4 67 4.1 kcal g g mg g	947 36.9 22.9 174 4.1 kcal g g mg g	966 32.5 24.4 102 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。

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13:00までに売店で「食券」をお買い求めください。