



Weekly Menu



2024年	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
-------	----------	----------	----------	----------	----------

主 菜	チキンカツ おろしソース エネルギー 249 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.0 g 塩分 0.9 g	イカフライ タルタルソース エネルギー 364 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.7 g 塩分 1.1 g	手作りチズハンバーグ エネルギー 397 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 20.3 g 塩分 1.7 g	海老かに玉 エネルギー 231 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	マグロステーキカツ タルタルソース エネルギー 377 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 g
	八宝菜 エネルギー 183 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.3 g 塩分 1.4 g	鶏肉の回鍋肉 エネルギー 295 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.9 g	豚肉とにんにくの芽のキムチ炒め エネルギー 211 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.8 g	茄子のミートソーススパゲッティ エネルギー 619 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 22.7 g 塩分 1.6 g	ジャージャー豆腐 エネルギー 401 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21.5 g 塩分 3.1 g
	豚肉のレモンソースかけ エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 27.1 g 塩分 2.1 g	豆腐のきのこあんかけ エネルギー 240 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 14.8 g 塩分 1.3 g	肉団子と野菜のスープ エネルギー 287 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.8 g 塩分 1.4 g	豚肉のソテー ステーキソースかけ エネルギー 296 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.9 g 塩分 0.7 g	鶏肉の南蛮漬け エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 26.2 g 塩分 1.4 g
	クラムチャウダー エネルギー 259 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.5 g 塩分 3.4 g	冷しゃぶサラダ エネルギー 172 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.2 g 塩分 1.8 g	五目炒飯の卵あんかけ エネルギー 525 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 6.8 g 塩分 1.2 g	牛カルビ焼 エネルギー 461 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 33.4 g 塩分 1.1 g	餃子 エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.5 g 塩分 0.1 g
	モロの彩り焼き エネルギー 192 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g	さんまの蒲焼き エネルギー 258 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 20.3 g 塩分 0.5 g	あじのレモン南蛮漬け エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.6 g 塩分 1.2 g	モロのフライ タルタルソース エネルギー 308 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 21.7 g 塩分 0.6 g	さばのみそ煮 エネルギー 411 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 30.0 g 塩分 1.7 g
	ささみカツフライ エネルギー 178 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 5.0 g 塩分 1.1 g	肉じゃがコロッケ エネルギー 230 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 11.5 g 塩分 1.3 g	帆立クリームコロッケ エネルギー 327 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g	野菜コロッケ エネルギー 285 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 14.3 g 塩分 1.0 g	蓮根挟み揚げ エネルギー 249 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.1 g 塩分 0.9 g

サラダ	ローズハムサラダ エネルギー 89 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 4.4 g 塩分 0.5 g	スパゲッティサラダ エネルギー 200 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 11.2 g 塩分 0.6 g	サラミマカロニサラダ エネルギー 188 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 11.7 g 塩分 0.7 g	チキンサラダ エネルギー 142 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 9.6 g 塩分 0.5 g	シルバーサラダ エネルギー 181 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 10.9 g 塩分 0.7 g
-----	---	--	---	--	--

小 鉢	茄子の生姜漬け エネルギー 123 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 12.1 g 塩分 0.2 g	茄子とピーマンのポン酢炒め エネルギー 128 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 11.5 g 塩分 0.6 g	ブロッコリーのタルタルサラダ エネルギー 109 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.4 g 塩分 0.6 g	かんぴょうの五目煮 エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.7 g 塩分 0.3 g	おろしなめ茸のせ エネルギー 25 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.5 g
	春雨の棒々鶏サラダ エネルギー 63 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 1.0 g 塩分 1.4 g	れんこんのツナマヨ エネルギー 140 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 11.3 g 塩分 0.6 g	大学芋 エネルギー 165 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 5.3 g 塩分 0.6 g	スイートポテトサラダ エネルギー 203 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 9.8 g 塩分 0.6 g	ごぼうと白滝のピリ辛炒め エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 1.9 g 塩分 0.6 g
	肉じゃが エネルギー 66 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 2.0 g 塩分 0.5 g	大根と鶏肉の照り煮 エネルギー 88 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 4.4 g 塩分 0.4 g	ひじきの煮物 エネルギー 20 kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 0.7 g 塩分 0.4 g	蓮根の揚げ煮 エネルギー 129 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 5.1 g 塩分 0.8 g	カニカマとキャベツのマヨネーズ和え エネルギー 123 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 10.3 g 塩分 0.7 g
	小松菜の胡麻和え エネルギー 32 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.9 g 塩分 0.5 g	菜の花ときこのお浸し エネルギー 26 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.4 g	小松菜とえのきのお浸し エネルギー 16 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.1 g 塩分 0.5 g	青梗菜と湯葉のお浸し エネルギー 33 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 1.5 g 塩分 0.5 g	ほうれん草と竹輪の胡麻和え エネルギー 40 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 1.0 g 塩分 0.7 g
	若布と山菜の中華風酢の物 エネルギー 30 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 0.9 g 塩分 1.1 g	蒸し鶏と胡瓜の生姜醤油和え エネルギー 29 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 0.6 g 塩分 0.3 g	大根とハムのマリネ エネルギー 61 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 4.6 g 塩分 0.5 g	蒸し鶏の胡麻酢和え エネルギー 73 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 2.5 g 塩分 1.0 g	いかと若布の酢味噌和え エネルギー 51 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 0.6 g 塩分 0.6 g

デザート	梅のさっぱり豆腐 エネルギー 128 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.3 g 塩分 1.2 g	卵の花 エネルギー 69 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 2.8 g 塩分 0.4 g	ごま油香る薬味冷奴 エネルギー 179 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.6 g 塩分 1.1 g	さっぱり豆腐～長芋・おくらのせ～ エネルギー 130 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.4 g 塩分 0.8 g	冷奴 エネルギー 100 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 5.6 g 塩分 0.2 g
	海藻サラダ エネルギー 18 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.2 g 塩分 0.4 g	大根サラダ エネルギー 28 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.1 g 塩分 0.5 g	ツナサラダ エネルギー 56 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.3 g	ポテトサラダ エネルギー 142 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 9.4 g 塩分 0.4 g	わかめサラダ エネルギー 16 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.1 g 塩分 0.3 g
	ナタデココヨーグルト エネルギー 67 kcal 蛋白質 2.5 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g	チョコレートパハロア エネルギー 148 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 7.5 g 塩分 0.1 g	フルーツヨーグルト エネルギー 75 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g	いちごプリン エネルギー 126 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 5.4 g 塩分 0.2 g	パイんとミカンのヨーグルト エネルギー 66 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g

定 食	鶏肉の柚子胡椒焼き エネルギー 628 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.1 g 塩分 3.4 g	チリポークソテー エネルギー 743 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 26.9 g 塩分 4.0 g	青梗菜と鶏肉のチャプチェ エネルギー 725 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g	鮭のから揚げ オニオンソースかけ エネルギー 633 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.1 g 塩分 3.9 g	鶏肉のマスタード揚げ エネルギー 622 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.9 g
-----	---	--	--	--	--

🌸 今週のおすすめ 🌸

海鮮かき揚げ丼 ¥498
エネルギー 589 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.6 g 塩分 1.3 g

冷やしとろろそば ¥540
エネルギー 370 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 2.2 g 塩分 3.7 g

Regular Menu

塩ラーメン ¥444
エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.2 g 塩分 6.7 g

味噌ラーメン ¥444
エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 塩分 6.8 g

醤油ラーメン ¥444
エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.9 g 塩分 6.4 g

かけうどん ¥402
エネルギー 296 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 1.0 g 塩分 4.2 g

かけそば ¥402
エネルギー 297 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 2.0 g 塩分 3.4 g

天ぷらうどん ¥444
エネルギー 400 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.1 g 塩分 4.2 g

天ぷらそば ¥444
エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.1 g 塩分 3.4 g

カレーライス ¥472
エネルギー 706 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.6 g 塩分 3.5 g

かつ丼 ¥624
エネルギー 922 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 33.5 g 塩分 2.3 g

親子丼 ¥484
エネルギー 766 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.4 g

牛丼 ¥498
エネルギー 834 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 30.8 g 塩分 2.5 g

野菜天丼 ¥472
エネルギー 719 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g

※ 都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承下さい。
また、効率的な運営のため調理器具等で多種類を調理しております。（※すべてのメニューにアレルギー物質27品目を含む場合があります。）

特定原材料	たまご	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
特定原材料に準ずるもの	いくら	キウイフルーツ	くるみ	大豆	バナナ	やまいも	
				カシューナッツ	もも	ごま	さば
							さけ
							いか
							鶏肉
							りんご
							まつたけ
							あわび
							オレンジ
							牛肉
							ゼラチン
							豚肉

Weekly Menu

2024年	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
-------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

主 菜	明太子スパゲティー	エビカツ タルタルソース	海老天丼	豚肉の辛味噌炒め	鶏肉のレモン煮
	チキンカツ デミソース	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のマリネ	チキンのチーズ焼き トマトソース	おろしハンバーグ
	鶏肉と根菜の黒酢あん	海老と厚揚げのチリソース	鶏肉のチーズサンドカツ	ヒレカツ	さんまの南蛮漬け
	オムレツ トマトソース	鶏のから揚げ ねぎおろしソース	鮭のムニエル きのかクリームがけ	豆腐のツナマヨグラタン	スタミナ焼肉
	サーモンフライ タルタルソース	白身魚のおろしソースカツ	豆腐のソテー おろしソース	赤魚の煮付け	ナポリスタイル
	いわしの梅しそフライ	エビとみつ葉のかき揚げ	ハムカツ	豆腐ハンバーグ	アジフライ
	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質

サラダ	豆腐としらすのサラダ	棒々鶏サラダ	ツナサラダ	海藻サラダ	ロースハムサラダ
	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質

小 鉢	蓮根のたらこマヨネーズ	かにかまとキャベツのマヨネーズ和え	蓮根ときのこの炒り煮	かぼちゃのそぼろあん	千切り長芋のわさびのせ
	豚肉とごぼうの煮物	メンマともやしのピリ辛炒め	海老とキャベツの胡麻マヨネーズ	春雨のキムチ和え	温野菜の胡麻マヨネーズ
	いかと大根の煮物	小粒がんもの炊き合わせ	切干大根の煮物	若竹煮	ひじきの煮物
	小松菜とえのきのお浸し	ほうれん草としらすのお浸し	菜の花のマスタド和え	ほうれん草となめ茸のお浸し	小松菜と湯葉のお浸し
	わかめとささみのポン酢和え	いかと玉ねぎのマリネ	春雨とわかめの胡麻酢和え	寒天のマリネ	わかめとえのきのポン酢和え
エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質

	だし豆腐	豆腐のサラダ	白和え	卵の花	大葉としらすの冷奴冷奴
	マカロニサラダ	大根サラダ	わかめサラダ	スパゲティーサラダ	シルバーサラダ
	アロエヨーグルト	かぼちゃパハアロ	ナタデココヨーグルト	プリン	リコ'はちみつヨーグルト
エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質

定 食	スタミナ炒め	モロの竜田揚げ	青椒肉絲	白身魚のレモンペッパー焼き	メンチカツ
	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質	エネルギー 脂質

今週のおすすめ

スタミナ丼 ¥582
 エネルギー 894 kcal 脂質 25.8 g 蛋白質 33.1 g 塩分 4.5 g

冷やしトマトラーメン ¥582
 エネルギー 427 kcal 脂質 5.4 g 蛋白質 22.2 g 塩分 6.0 g

Regular Menu

塩ラーメン ¥444
 エネルギー 372 kcal 脂質 5.2 g 蛋白質 15.1 g 塩分 6.7 g

味噌ラーメン ¥444
 エネルギー 439 kcal 脂質 8.0 g 蛋白質 17.8 g 塩分 6.8 g

醤油ラーメン ¥444
 エネルギー 405 kcal 脂質 6.9 g 蛋白質 19.1 g 塩分 6.4 g

かけうどん ¥402
 エネルギー 296 kcal 脂質 1.0 g 蛋白質 7.7 g 塩分 4.2 g

かけそば ¥402
 エネルギー 297 kcal 脂質 2.0 g 蛋白質 10.8 g 塩分 3.4 g

天ぷらうどん ¥444
 エネルギー 400 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 8.4 g 塩分 4.2 g

天ぷらそば ¥444
 エネルギー 401 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 11.5 g 塩分 3.4 g

カレーライス ¥472
 エネルギー 706 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 16.4 g 塩分 3.5 g

かつ丼 ¥624
 エネルギー 922 kcal 脂質 33.5 g 蛋白質 33.6 g 塩分 2.3 g

親子丼 ¥484
 エネルギー 766 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 30.2 g 塩分 2.4 g

牛丼 ¥498
 エネルギー 834 kcal 脂質 30.8 g 蛋白質 22.2 g 塩分 2.5 g

野菜天丼 ¥472
 エネルギー 719 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 11.1 g 塩分 2.0 g

※ 都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承下さい。
 また、効率的な運営のため調理器具等で多種類を調理しております。(※すべてのメニューにアレルギー物質27品目を含む場合があります。)

特定原材料	たご	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
特定原材料に準ずるもの	いも	キウイフルーツ	くずみ	大豆	バナ	やまいも	



Weekly Menu



2024年	7月15日（月）	7月16日（火）	7月17日（水）	7月18日（木）	7月19日（金）
-------	----------	----------	----------	----------	----------

主 菜		ペスカトーレ エネルギー 501 kcal 脂質 6.7 g 蛋白質 31.1 g 塩分 1.5 g	ディアボラ風チキンソテー エネルギー 393 kcal 脂質 21.7 g 蛋白質 18.9 g 塩分 1.8 g	がんもの炊き合わせ エネルギー 178 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 10.8 g 塩分 1.3 g	デミグラスハンバーグ エネルギー 429 kcal 脂質 23.9 g 蛋白質 28.4 g 塩分 1.9 g
		鶏肉と野菜のキムチ炒め エネルギー 284 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 17.8 g 塩分 0.8 g	手作り中華メンチカツ エネルギー 312 kcal 脂質 19.2 g 蛋白質 16.2 g 塩分 0.9 g	チーズはんぺんフライ エネルギー 251 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 13.3 g 塩分 2.0 g	チゲ豆腐 エネルギー 189 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 14.8 g 塩分 1.1 g
		かつ煮 エネルギー 338 kcal 脂質 21.0 g 蛋白質 16.5 g 塩分 1.3 g	回鍋肉 エネルギー 202 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 13.6 g 塩分 1.8 g	野菜おろし豆腐ハンバーグ エネルギー 340 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 18.3 g 塩分 1.2 g	鶏肉の香草焼き エネルギー 217 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 14.8 g 塩分 1.0 g
		豆腐とから揚げの揚げだし風 エネルギー 333 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 16.5 g 塩分 1.3 g	わんたんスープ エネルギー 109 kcal 脂質 3.5 g 蛋白質 4.3 g 塩分 1.3 g	チキンの天ぷら おろしソース エネルギー 260 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 18.5 g 塩分 1.2 g	手作り餃子 エネルギー 392 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 18.1 g 塩分 0.1 g
		白身魚の香草焼き エネルギー 140 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 12.9 g 塩分 0.5 g	さわらの竜田 おろしソース エネルギー 254 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 16.8 g 塩分 1.2 g	鮭の味噌マヨチーズ焼き エネルギー 170 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 17.9 g 塩分 0.6 g	揚げ鯖の野菜サラダ エネルギー 427 kcal 脂質 33.6 g 蛋白質 19.9 g 塩分 1.8 g
		かぼちやのコロッケ エネルギー 252 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 6.4 g 塩分 1.7 g	野菜かき揚げ エネルギー 228 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 3.2 g 塩分 0.2 g	ささみカツフライ エネルギー 178 kcal 脂質 5.0 g 蛋白質 8.8 g 塩分 1.1 g	カニクリーミーコロッケ エネルギー 233 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 6.9 g 塩分 1.8 g

サラダ	シーフードサラダ エネルギー 105 kcal 脂質 4.7 g 蛋白質 11.1 g 塩分 0.9 g	和風サラダ エネルギー 84 kcal 脂質 3.5 g 蛋白質 6 g 塩分 0.6 g	ポテトサラダ エネルギー 192 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 5.8 g 塩分 0.6 g	海藻サラダ エネルギー 35 kcal 脂質 4.0 g 蛋白質 2.2 g 塩分 0.6 g
-----	---	--	---	--

小 鉢	きくらげと卵の炒め物 エネルギー 50 kcal 脂質 3.1 g 蛋白質 3.1 g 塩分 0.8 g	ポテトと枝豆のバター炒め エネルギー 159 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 2.2 g 塩分 0.4 g	茄子の生姜漬け エネルギー 124 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 0.8 g 塩分 0.4 g	おろし白すのせ エネルギー 22 kcal 脂質 0.2 g 蛋白質 1.7 g 塩分 0.2 g
	キャベツと海老のごまマヨ エネルギー 109 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 2.7 g 塩分 0.4 g	蓮根と牛蒡のサラダ エネルギー 87 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 0.7 g 塩分 0.3 g	おくらの塩昆布和え エネルギー 23 kcal 脂質 0.1 g 蛋白質 1.7 g 塩分 0.4 g	かにかまとキャベツのマヨネズ和え エネルギー 123 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 2.9 g 塩分 0.7 g
	はんぺんの煮物 エネルギー 43 kcal 脂質 0.3 g 蛋白質 2.4 g 塩分 0.5 g	刻み昆布の煮物 エネルギー 58 kcal 脂質 0.1 g 蛋白質 1.2 g 塩分 1.3 g	里芋のそぼろあん エネルギー 59 kcal 脂質 1.3 g 蛋白質 3.1 g 塩分 0.2 g	きんぴらごぼう エネルギー 68 kcal 脂質 3.6 g 蛋白質 1.1 g 塩分 0.3 g
	青梗菜のナムル エネルギー 22 kcal 脂質 1.4 g 蛋白質 1.0 g 塩分 0.4 g	小松菜としめじのお浸し エネルギー 14 kcal 脂質 0.1 g 蛋白質 1.6 g 塩分 0.4 g	菜の花のわさび和え エネルギー 20 kcal 脂質 0.1 g 蛋白質 2.9 g 塩分 0.2 g	小松菜となめ茸のお浸し エネルギー 24 kcal 脂質 0.1 g 蛋白質 1.9 g 塩分 0.8 g
	イカと玉葱のマリネ エネルギー 44 kcal 脂質 2.4 g 蛋白質 2.1 g 塩分 0.2 g	若布とえのきのポン酢和え エネルギー 16 kcal 脂質 0.0 g 蛋白質 0.8 g 塩分 0.6 g	春雨の中華和え エネルギー 39 kcal 脂質 1.1 g 蛋白質 0.2 g 塩分 0.2 g	若布とささみの生姜醤油和え エネルギー 31 kcal 脂質 0.7 g 蛋白質 3.1 g 塩分 0.8 g

	梅のさっぱり豆腐 エネルギー 128 kcal 脂質 6.3 g 蛋白質 10.8 g 塩分 1.2 g	中華風冷奴 エネルギー 131 kcal 脂質 6.6 g 蛋白質 10.9 g 塩分 0.9 g	卵の花 エネルギー 69 kcal 脂質 2.8 g 蛋白質 3.4 g 塩分 0.4 g	冷奴 エネルギー 100 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 9.1 g 塩分 0.2 g
	シルバーサラダ エネルギー 136 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 1.0 g 塩分 0.5 g	たまごマカロニサラダ エネルギー 182 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 4.9 g 塩分 0.5 g	スパゲティーサラダ エネルギー 157 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 2.8 g 塩分 0.5 g	ツナサラダ エネルギー 54 kcal 脂質 3.4 g 蛋白質 3.3 g 塩分 0.3 g
	マロンパバロア エネルギー 140 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 3.1 g 塩分 0.1 g	コーヒーゼリー エネルギー 152 kcal 脂質 5.4 g 蛋白質 0.7 g 塩分 0.1 g	キャラメルプリン エネルギー 129 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 3.3 g 塩分 0.2 g	チョコパバロア エネルギー 148 kcal 脂質 7.5 g 蛋白質 2.2 g 塩分 0.1 g

定 食	あじの南蛮漬け エネルギー 586 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 21.8 g 塩分 3.3 g	鶏の照り焼き&カニクリームコロッケ エネルギー 758 kcal 脂質 22.8 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.6 g	ヒレカツ エネルギー 694 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.1 g	高血圧予防! 茄子と豚肉のピリ辛炒め エネルギー 741 kcal 脂質 28.8 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.8 g
-----	---	---	--	---

🌸 今週のおすすめ 🌸

チキンチリマヨ丼 ¥582

エネルギー 758 kcal 脂質 23.0 g 蛋白質 22.3 g 塩分 2.6 g

冷やしえび天うどん ¥582

エネルギー 486 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 13.4 g 塩分 5.0 g

Regular Menu	
塩ラーメン	¥444
エネルギー 372 kcal 脂質 5.2 g	蛋白質 15.1 g 塩分 6.7 g
味噌ラーメン	¥444
エネルギー 439 kcal 脂質 8.0 g	蛋白質 17.8 g 塩分 6.8 g
醤油ラーメン	¥444
エネルギー 405 kcal 脂質 6.9 g	蛋白質 19.1 g 塩分 6.4 g

かけうどん	¥402
エネルギー 296 kcal 脂質 1.0 g	蛋白質 7.7 g 塩分 4.2 g
かけそば	¥402
エネルギー 297 kcal 脂質 2.0 g	蛋白質 10.8 g 塩分 3.4 g
天ぷらうどん	¥444
エネルギー 400 kcal 脂質 9.1 g	蛋白質 8.4 g 塩分 4.2 g
天ぷらそば	¥444
エネルギー 401 kcal 脂質 10.1 g	蛋白質 11.5 g 塩分 3.4 g
カレーライス	¥472
エネルギー 706 kcal 脂質 15.6 g	蛋白質 16.4 g 塩分 3.5 g
かつ丼	¥624
エネルギー 922 kcal 脂質 33.5 g	蛋白質 33.6 g 塩分 2.3 g
親子丼	¥484
エネルギー 766 kcal 脂質 19.1 g	蛋白質 30.2 g 塩分 2.4 g
牛丼	¥498
エネルギー 834 kcal 脂質 30.8 g	蛋白質 22.2 g 塩分 2.5 g
野菜天丼	¥472
エネルギー 719 kcal 脂質 16.1 g	蛋白質 11.1 g 塩分 2.0 g

都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承下さい。
また、効率的な運営のため調理器具等で多種類を調理しております。（※すべてのメニューにアレルギー物質27品目を含む場合があります。）

特定原材料	たまご	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
特定原材料に準ずるもの	いも	キウイフルーツ	くま	大豆	バナナ	やまいち	
				カシューナッツ	もも	ごま	さば
							さけ
							いか
							鶏肉
							いんげん
							まつたけ
							おひじり
							れんげ
							牛肉
							ぎんなん
							豚肉



Weekly Menu



2024年	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)
-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

主 菜	ふわふわオムライス エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	豚肉の野菜ロールカツ エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.5 g 塩分 1.5 g	ポークジンジャー エネルギー 319 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.1 g 塩分 1.1 g	麻婆豆腐 エネルギー 245 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	マグロステーキカツ タルタルソース エネルギー 371 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.1 g 塩分 1.3 g
	豚肉の竜田 ねぎおろし エネルギー 297 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 20.9 g 塩分 1.0 g	肉だんごのあんからめ エネルギー 376 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g	手作りオムレツ エネルギー 202 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g	豚かつ おろしソースかけ エネルギー 332 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.0 g 塩分 1.0 g	串カツ&イカフライ エネルギー 482 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 33.1 g 塩分 0.9 g
	チキンコンソメスープ エネルギー 191 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 8.7 g 塩分 1.1 g	海老といかのチリソース炒め エネルギー 222 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 6.5 g 塩分 1.8 g	鮭フライ★トマトソース エネルギー 250 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.8 g 塩分 0.8 g	スコッチエッグ エネルギー 352 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.5 g 塩分 0.7 g	豚肉の生姜焼き エネルギー 265 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.5 g 塩分 0.9 g
	鶏の四川風甘酢あん エネルギー 315 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.0 g 塩分 1.8 g	海老とほうれん草のクリームスパゲッティ エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	鶏のコーンマヨネーズ焼き エネルギー 330 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.9 g 塩分 0.9 g	鶏の治部煮 エネルギー 248 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g	鶏肉のマスタード風味揚げ エネルギー 290 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.1 g 塩分 0.4 g
	白身魚のみぞれかけ エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.0 g 塩分 1.2 g	鮭の南蛮漬け エネルギー 270 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g	モロの竜田揚げ エネルギー 204 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.6 g 塩分 0.5 g	赤魚の西京焼き エネルギー 92 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 3.2 g 塩分 1.2 g	さばの塩焼き エネルギー 402 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 31.7 g 塩分 1.0 g
	海老のクリームコロッケ エネルギー 354 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 24.0 g 塩分 1.2 g	アジフライ&チーズはんぺんフライ エネルギー 214 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.6 g 塩分 1.0 g	いわし梅しそフライ エネルギー 243 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g	蓮根の挟み揚げ エネルギー 249 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.1 g 塩分 0.9 g	ほたてクリームコロッケ エネルギー 289 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.3 g

サラダ	ロースハムサラダ エネルギー 88 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 4.4 g 塩分 0.5 g	棒々鶏サラダ エネルギー 95 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 1.9 g 塩分 1.1 g	サラダ盛り合わせ エネルギー 187 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 11.5 g 塩分 0.7 g	海藻サラダ エネルギー 40 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 0.4 g 塩分 0.6 g	サラミマカロニサラダ エネルギー 196 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 19.6 g 塩分 0.9 g
-----	---	---	---	--	---

小 鉢	里芋とれんこんの葱おろし エネルギー 125 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 6.0 g 塩分 0.7 g	大学芋 エネルギー 178 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 5.3 g 塩分 0.6 g	寒天のマリネ エネルギー 33 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 1.9 g 塩分 0.2 g	生揚げの煮物 エネルギー 70 kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 3.2 g 塩分 0.3 g	千切り長芋のわさびのせ エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.2 g 塩分 0.0 g
	ツナときゅうりのマヨネーズ和え エネルギー 105 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 9.4 g 塩分 0.3 g	温野菜のごまマヨネーズ エネルギー 166 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 10.5 g 塩分 0.4 g	かぼちゃサラダ エネルギー 153 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 7.8 g 塩分 0.3 g	じゃが芋と豚肉のポン酢炒め エネルギー 81 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 5.5 g 塩分 0.3 g	ひじきと枝豆のサラダ エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 1.8 g 塩分 0.3 g
	筑前煮 エネルギー 74 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 2.1 g 塩分 0.7 g	豚肉とごぼうの煮物 エネルギー 62 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 1.9 g 塩分 0.6 g	いかと大根の煮物 エネルギー 41 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 0.2 g 塩分 1.0 g	切干大根の煮物 エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.5 g 塩分 0.5 g	ごぼうと蓮根の金平 エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 3.5 g 塩分 0.3 g
	小松菜とゆばのお浸し エネルギー 37 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 1.5 g 塩分 0.5 g	ちんげん菜としめじのお浸し エネルギー 12 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.5 g	ほうれん草のごま和え エネルギー 36 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 0.9 g 塩分 0.7 g	菜の花のマスタード和え エネルギー 27 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 0.2 g 塩分 0.4 g	小松菜としらすのお浸し エネルギー 16 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.1 g 塩分 0.6 g
	蒸し鶏ときくらげの中華和え エネルギー 49 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 1.6 g 塩分 0.5 g	若布とかにかまの酢の物 エネルギー 41 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 0.7 g 塩分 0.9 g	いかとわかめの酢味噌和え エネルギー 52 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 0.6 g 塩分 0.7 g	春雨の胡麻酢和え エネルギー 42 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.5 g 塩分 0.5 g	若布としめじのポン酢和え エネルギー 14 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.0 g 塩分 0.6 g

	ごまだれ豆腐 エネルギー 140 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.7 g 塩分 1.0 g	中華風冷奴 エネルギー 123 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 6.6 g 塩分 0.9 g	オクラ明太冷奴 エネルギー 126 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.4 g 塩分 1.2 g	白和え エネルギー 64 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 3.5 g 塩分 0.8 g	ゆずポン酢もみじおろし エネルギー 110 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.6 g 塩分 1.0 g
	ポテトサラダ エネルギー 151 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 9.2 g 塩分 0.4 g	大根サラダ エネルギー 18 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g	マカロニサラダ エネルギー 157 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 9.4 g 塩分 0.5 g	シルバーサラダ エネルギー 136 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 9.1 g 塩分 0.5 g	和風サラダ エネルギー 38 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 2.2 g 塩分 0.2 g
	アロエヨーグルト エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g	プリン エネルギー 130 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 4.5 g 塩分 0.2 g	かぼちゃパノア エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 6.1 g 塩分 0.1 g	白玉ぜんざい エネルギー 169 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 3.0 g 塩分 0.2 g	りんごはちみつヨーグルト エネルギー 69 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.1 g 塩分 0.1 g

定 食	さばのみそ煮 エネルギー 798 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 33.5 g 塩分 3.0 g	豚肉のブルコギ炒め エネルギー 597 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.4 g 塩分 3.1 g	チキン竜田 タルタルソース エネルギー 656 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.5 g 塩分 2.8 g	豚肉のしょうが焼き エネルギー 644 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.3 g 塩分 3.1 g	ストレス緩和!! ハンバーグ デミソース エネルギー 627 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.5 g 塩分 4.2 g
-----	--	---	---	---	---

🌸 今週のおすすめ 🌸

ご当地 ひつまぶし ¥888
エネルギー 879 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 17.0 g 塩分 1.7 g

冷やし柚子胡麻ラーメン ¥582
エネルギー 525 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 11.4 g 塩分 5.7 g

Regular Menu

塩ラーメン ¥444
エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.2 g 塩分 6.7 g

味噌ラーメン ¥444
エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 塩分 6.8 g

醤油ラーメン ¥444
エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.9 g 塩分 6.4 g

かけうどん ¥402
エネルギー 296 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 1.0 g 塩分 4.2 g

かけそば ¥402
エネルギー 297 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 2.0 g 塩分 3.4 g

天ぷらうどん ¥444
エネルギー 400 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.1 g 塩分 4.2 g

天ぷらそば ¥444
エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.1 g 塩分 3.4 g

カレーライス ¥472
エネルギー 706 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.6 g 塩分 3.5 g

かつ丼 ¥624
エネルギー 922 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 33.5 g 塩分 2.3 g

親子丼 ¥484
エネルギー 766 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.4 g

牛丼 ¥498
エネルギー 834 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 30.8 g 塩分 2.5 g

野菜天丼 ¥472
エネルギー 719 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g

※ 都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承下さい。
また、効率的な運営のため調理器具等で多種類を調理しております。(※すべてのメニューにアレルギー物質27品目を含む場合があります。)

特定原材料	たご	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
特定原材料(2)	いり	キウイフルーツ	くみ	大豆	バナ	やまい	
				カシューナツ	そば	ごま	さば
					ひや	いゆ	鶏肉
					りんご	まつたけ	あわび
					オレンジ	牛蒡	ゼラチン
						豚肉	



Weekly Menu



2023年	7月29日（月）	7月30日（火）	7月31日（水）	8月1日（木）	8月2日（金）
-------	----------	----------	----------	---------	---------

主 菜	ささみカツ しそおろし添え	枝豆と豆腐のおとし揚げ	鶏肉のねぎ味噌焼き	豆腐のソテー 和風あん	手作り餃子
	すき焼風煮	鶏つくね焼き	煮込みハンバーグ	豚肉のチーズサンドカツ	酢豚
	鶏のから揚げ 葱おろしのせ	ソース焼きそば	豚の角煮	肉団子スープ	油淋鶏
	キーマカレー 温玉のせ	豚肉の竜田 香味野菜のせ	鶏肉とにんにくの芽の炒め物	ローストチキン〜レモン葱ポン酢かけ	たまご炒飯
	鮭のムニエル オニオンソース	さわらの南蛮漬け	鮭の塩麹焼き	さわらの治部煮	さんまの塩焼き
	きのこクリームコロッケ	アジフライ&白身魚フライ	春巻き&シューマイ	ささみロールカツ	ハムカツ

サラダ	和風サラダ	スパゲティーサラダ	豆腐としらすのサラダ	シルバーサラダ	ポテトサラダ
	ブロッコリーのタルタルサラダ	大根と竹輪のマヨ和え	牛蒡と白滝のピリ辛炒め	すいとろ	おろし白すのせ

小 鉢	茄子の生姜漬け	イカとセロリのマリネ	海老とキャベツの胡麻マヨ	ごぼうとれんこんの金平	おくらとえのきの生姜醤油和え
	里芋の豚バラ炒め	筑前煮	里芋の五目あん	肉じゃが	南瓜のそぼろあん
	オクラのおかかのせ	青梗菜ときのこのお浸し	菜の花の辛し和え	小松菜としらすのお浸し	菜の花となめ茸のお浸し
	若布とささみのポン酢あえ	春雨のキムチ和え	ささみとオクラのポン酢和え	わかめとえのきの酢の物	レバニラ炒め
	大葉としらすの冷奴	豆腐のサラダ	さっぱり豆腐長芋オクラのせ	白和え	冷奴

定 食	マカロニサラダ	ポテトサラダ	フレンチサラダ	ツナサラダ	海藻サラダ
	ナタデココヨーグルト	手作りプリン	パインとみかんのヨーグルト	抹茶ババロア	杏仁豆腐
	イカフライ タルタルソース	白身魚のエスカベッシュ	鶏肉のチリソース炒め	鶏の塩唐揚げ	八宝菜

🌸 今週のおすすめ 🌸

🍲 **ロコモコ丼** ¥582
 エネルギー 700 kcal 蛋白質 24.0 g
 脂質 14.8 g 塩分 2.1 g

🍲 **五目冷やしそば** ¥554
 エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.7 g
 脂質 10.2 g 塩分 4.0 g

Regular Menu

🍜 **塩ラーメン** ¥444
 エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g
 脂質 5.2 g 塩分 6.7 g

🍜 **味噌ラーメン** ¥444
 エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.8 g
 脂質 8.0 g 塩分 6.8 g

🍜 **醤油ラーメン** ¥444
 エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.1 g
 脂質 6.9 g 塩分 6.4 g

🍜 **かけうどん** ¥402
 エネルギー 296 kcal 蛋白質 7.7 g
 脂質 1.0 g 塩分 4.2 g

🍜 **かけそば** ¥402
 エネルギー 297 kcal 蛋白質 10.8 g
 脂質 2.0 g 塩分 3.4 g

🍜 **天ぷらうどん** ¥444
 エネルギー 400 kcal 蛋白質 8.4 g
 脂質 9.1 g 塩分 4.2 g

🍜 **天ぷらそば** ¥444
 エネルギー 401 kcal 蛋白質 11.5 g
 脂質 10.1 g 塩分 3.4 g

🍜 **カレーライス** ¥472
 エネルギー 706 kcal 蛋白質 16.4 g
 脂質 15.6 g 塩分 3.5 g

🍜 **かつ丼** ¥624
 エネルギー 922 kcal 蛋白質 33.6 g
 脂質 33.5 g 塩分 2.3 g

🍜 **親子丼** ¥484
 エネルギー 766 kcal 蛋白質 30.2 g
 脂質 19.1 g 塩分 2.4 g

🍜 **牛丼** ¥498
 エネルギー 834 kcal 蛋白質 22.2 g
 脂質 30.8 g 塩分 2.5 g

🍜 **野菜天丼** ¥472
 エネルギー 719 kcal 蛋白質 11.1 g
 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g

※ 都合によりメニューの一部を変更する場合がございます。ご了承下さい。
 また、効率的な運営のため調理器具等で多種類を調理しております。（※すべてのメニューにアレルギー物質27品目を含む場合があります。）

特定原材料	たまご	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに
特定原材料に準ずるもの	いも	キウイフルーツ	くずみ	大豆	バナナ	やまいも	
				カシューナッツ	そば	ごま	さば
				ごま	さば	さけ	いわ
				鶏肉	りんご	まつたけ	あわび
				りんご	まつたけ	あわび	オレンジ
				牛肉	ゼラチン	豚肉	