Weekly Menu

					【木】5.1	【金】5.2
《朝食》						
朝食 ご飯・味噌汁付	①				蓮根とごぼうの味噌煮 98kcal 蛋2.6g 脂1.2g 炭20.6g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	高野豆腐の煮物 93kcal 蛋7.2g 脂3.5g 炭8.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②				玉子ロール 55kcal 蛋3.2g 脂2.3g 炭5.4g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	厚焼玉子 123kcal 蛋5.0g 脂4.8g 炭14.8g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③	ポーク＆アルコールフリーメニュー　この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません				
					ホキのムニエル 100kcal 蛋7.7g 脂4.7g 炭5.8g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ソースチキン 152kcal 蛋10.4g 脂8.6g 炭9.0g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《昼食》						
ランチA					ハンバーグ 青しそおろしソース 243kcal 蛋13.5g 脂12.9g 炭17.4g 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	油淋鶏 420kcal 蛋22.3g 脂29.6g 炭16.3g 塩2.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
ランチB					バサの唐揚げ黒酢あん 185kcal 蛋15.6g 脂4.5g 炭19.3g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アジのソテー バター醤油ソース 224kcal 蛋19.0g 脂13.3g 炭8.3g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
バラエティ					アスパラベーコントマト スパゲッティ 477kcal 蛋16.3g 脂16.5g 炭66.4g 塩2.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	キーマカレー 586kcal 蛋19.8g 脂19.3g 炭86.3g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
日替わり麺					肉うどん 452kcal 蛋15.4g 脂14.3g 炭65.1g 塩6.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	和風かき玉ラーメン 415kcal 蛋19.1g 脂4.3g 炭75.8g 塩7.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH	①				揚げだし豆腐 167kcal 蛋5.9g 脂10.6g 炭12.3g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	茄子の中華風炒め 93kcal 蛋1.6g 脂3.5g 炭15.2g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②				チンゲン菜と 春雨の炒め煮 68kcal 蛋2.5g 脂3.8g 炭6.4g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	うずら卵フライ 163kcal 蛋8.4g 脂8.0g 炭13.2g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③				里芋のツナマヨ和え 152kcal 蛋5.0g 脂10.4g 炭10.1g 塩0.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	キャベツとかまぼこの おかか和え 32kcal 蛋3.4g 脂0.3g 炭4.8g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	④				バナナババロア 55kcal 蛋1.3g 脂1.4g 炭9.4g 塩0.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	フルーツ白玉 96kcal 蛋1.3g 脂0.1g 炭23.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《夕食》						
定食					チキンカツ 294kcal 蛋17.1g 脂15.0g 炭21.8g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	さばの生姜おろし煮 313kcal 蛋15.2g 脂21.6g 炭12.6g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

朝食定番メニュー

朝食定番	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		

定番メニュー(毎日提供)

定番メニュー	うどん(並) Udon(regular) 260kcal 蛋8.5g 脂1.1g 炭61.9g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	うどん(大) Udon(large) 435kcal 蛋12.8g 脂1.7g 炭92.9g 塩9.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(並) Soba(regular) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 炭62.4g 塩5.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(大) Soba(large) 485kcal 蛋20.9g 脂3.0g 炭93.6g 塩8.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生			
	カレーライス(小) Curry rice(small) 366kcal 蛋7.7g 脂10.7g 炭57.5g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(並) Curry rice(regular) 733kcal 蛋15.5g 脂21.4g 炭115.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(大) Curry rice(large) 1099kcal 蛋23.2g 脂32.0g 炭172.4g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(デカ盛り) Curry rice(extra large) 1466kcal 蛋31.0g 脂42.8g 炭230.0g 塩7.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	麺トッピング Toppings アレルギー スタッフにお尋ねください	

●定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
●うどん・そば・中華麺は同じ茹で窯で茹でております。
●調理場では特定原材料(かに・えび・小麦・そば・卵・乳・落花生)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。

This mark which has green and yellow humansraise their hands means it doesn't use pork and alcohol any at all.

日本ゼネラルフード株式会社

Weekly Menu

		【月】5.5	【火】5.6	【水】5.7	【木】5.8	【金】5.9
《朝食》						
朝食 ご飯・味噌汁付	①			肉味噌キャベツ 81kcal 蛋4.2g 脂2.9g 炭11.2g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	筑前煮 122kcal 蛋3.4g 脂4.6g 炭18.4g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	竹輪のきんぴら 78kcal 蛋2.8g 脂3.0g 炭10.3g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②			スクランブルエッグ 114kcal 蛋5.7g 脂8.0g 炭4.8g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	厚焼玉子 123kcal 蛋5.0g 脂4.8g 炭14.8g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	千草卵焼 78kcal 蛋6.2g 脂4.7g 炭2.4g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③	ポーク＆アルコールフリーメニュー　この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません				
				白身魚フライ(タラ) 164kcal 蛋7.7g 脂7.2g 炭16.2g 塩0.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チキンソテー 121kcal 蛋10.4g 脂8.6g 炭1.6g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキのバジル焼き 87kcal 蛋10.4g 脂4.6g 炭0.2g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《昼食》						
ランチA				鶏のにんにく醤油唐揚げ 374kcal 蛋21.3g 脂29.9g 炭5.1g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚肉のねぎ味噌焼き 361kcal 蛋21.9g 脂24.0g 炭10.2g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	揚げ鶏の レモンクリームソース 372kcal 蛋22.4g 脂26.6g 炭12.1g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
ランチB				メルルーサの 五目野菜あんかけ 95kcal 蛋16.9g 脂0.7g 炭6.4g 塩2.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アジフライ タルタルソース 361kcal 蛋14.4g 脂24.4g 炭19.6g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキの ポテトチーズ焼き 348kcal 蛋18.5g 脂23.7g 炭14.4g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
バラエティ				【凹メシ】 さっぱりキーマ丼 672kcal 蛋30.6g 脂22.1g 炭91.0g 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ナポリタン風 536kcal 蛋18.2g 脂12.2g 炭88.1g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	【凹メシ】 さっぱり豚丼 723kcal 蛋19.8g 脂28.7g 炭94.0g 塩2.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
日替わり麺				塩ラーメン 375kcal 蛋35.2g 脂10.8g 炭69.3g 塩8.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	【凹メシ】 梅としらすのさっぱり サラダそうめん 307kcal 蛋12.3g 脂2.2g 炭59.9g 塩6.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ピリ辛ジャージャー麺 579kcal 蛋21.4g 脂24.0g 炭71.7g 塩5.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH	①			豆腐チャンプルー 116kcal 蛋7.8g 脂7.8g 炭3.6g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	大根と油揚げの煮物 40kcal 蛋1.7g 脂0.7g 炭7.7g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	さつま揚げと 野菜の煮物 48kcal 蛋3.9g 脂1.1g 炭6.4g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②			チーズインメンチカツ 216kcal 蛋7.4g 脂12.9g 炭17.3g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ブロッコリーと ヤングコーンのフリッター 149kcal 蛋3.9g 脂6.6g 炭18.4g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	肉じゃがコロッケ 133kcal 蛋2.5g 脂7.8g 炭13.0g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③			マカロニサラダ 131kcal 蛋3.3g 脂7.3g 炭13.2g 塩0.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	コールスローサラダ 115kcal 蛋1.2g 脂9.2g 炭8.0g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	キャベツと鶏の 辛子和え 34kcal 蛋4.7g 脂0.4g 炭3.5g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	④			バニラババロア フルーツソース 159kcal 蛋3.4g 脂5.4g 炭24.0g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	杏仁豆腐 73kcal 蛋1.7g 脂1.8g 炭12.5g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チョコレートムース 144kcal 蛋3.7g 脂5.4g 炭20.4g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《夕食》						
定食				バサの磯辺揚げ 193kcal 蛋16.3g 脂8.5g 炭11.3g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チキンフリッター デミソース 432kcal 蛋29.1g 脂20.4g 炭30.5g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	いわしの唐揚げ 甘辛だれ 369kcal 蛋22.5g 脂21.7g 炭21.9g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

朝食定番メニュー

朝食定番	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		

定番メニュー(毎日提供)

定番メニュー	うどん(並) Udon(regular) 260kcal 蛋8.5g 脂1.1g 炭61.9g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	うどん(大) Udon(large) 435kcal 蛋12.8g 脂1.7g 炭92.9g 塩9.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(並) Soba(regular) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 炭62.4g 塩5.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(大) Soba(large) 485kcal 蛋20.9g 脂3.0g 炭93.6g 塩8.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生			
	カレーライス(小) Curry rice(small) 366kcal 蛋7.7g 脂10.7g 炭57.5g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(並) Curry rice(regular) 733kcal 蛋15.5g 脂21.4g 炭115.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(大) Curry rice(large) 1099kcal 蛋23.2g 脂32.0g 炭172.4g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(デカ盛り) Curry rice(extra large) 1466kcal 蛋31.0g 脂42.8g 炭230.0g 塩7.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	麺トッピング Toppings アレルギー スタッフにお尋ねください	

●定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
●うどん・そば・中華麺は同じ茹で窯で茹でております。
●調理場では特定原材料(かに・えび・小麦・そば・卵・乳・落花生)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。

This mark which has green and yellow humansraise their hands means it doesn't use pork and alcohol any at all.

日本ゼネラルフード株式会社

Weekly Menu

《朝食》

		【月】5.12	【火】5.13	【水】5.14	【木】5.15	【金】5.16
朝食 ご飯・味噌汁付	①	パンモーニング ハムカツ 113kcal 蛋3.6g 脂5.4g 炭12.2g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	切り昆布と半平の煮物 85kcal 蛋4.3g 脂1.2g 炭18.2g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	厚揚げと野菜の含め煮 93kcal 蛋4.1g 脂6.5g 炭5.6g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	肉団子 92kcal 蛋5.4g 脂2.4g 炭12.5g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	シューマイ 80kcal 蛋3.4g 脂3.5g 炭8.8g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②	目玉焼き 85kcal 蛋6.2g 脂6.2g 炭0.2g 塩0.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	スペイン風オムレツ 102kcal 蛋4.4g 脂7.8g 炭4.1g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	温泉玉子 95kcal 蛋7.9g 脂6.2g 炭0.7g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ほうれん草オムレツ 69kcal 蛋5.7g 脂4.2g 炭1.6g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	千草卵焼 78kcal 蛋6.2g 脂4.7g 炭2.4g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③	ポーク＆アルコールフリーメニュー　この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません				
		サラダ 10kcal 蛋0.6g 脂0.1g 炭2.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	鶏肉の塩焼 120kcal 蛋10.4g 脂8.6g 炭1.6g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキの味噌焼き 94kcal 蛋11.2g 脂1.2g 炭8.8g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	コーンコロッケ 176kcal 蛋3.1g 脂8.7g 炭20.9g 塩0.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	じゃが芋とツナの煮物 68kcal 蛋2.2g 脂1.2g 炭12.6g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

《昼食》

	【月】5.12	【火】5.13	【水】5.14	【木】5.15	【金】5.16
ランチA	ポークソテー きのこクリームソース 397kcal 蛋21.3g 脂28.7g 炭10.3g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	フェア 能登牛コロッケ 石川県産めぎす唐揚げ 石川県産ガスえび唐揚げ 267kcal 蛋8.1g 脂14.7g 炭20.9g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チキンレモンペッパー焼き 259kcal 蛋17.0g 脂21.5g 炭0.6g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	酢豚 458kcal 蛋10.9g 脂30.8g 炭38.3g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	フェア ひしほ醤油から揚げ 426kcal 蛋21.5g 脂29.3g 炭20.2g 塩1.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
ランチB	バサの七味から揚げ 254kcal 蛋17.5g 脂16.0g 炭7.5g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	かれいの煮付け 197kcal 蛋26.7g 脂5.4g 炭10.9g 塩1.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カジキマグロカツ オーロラソース 387kcal 蛋14.1g 脂24.3g 炭27.5g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキの 明太マヨネーズ焼き 269kcal 蛋17.8g 脂19.6g 炭3.2g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アジのムニエル ラタトゥイユ風 226kcal 蛋17.7g 脂11.9g 炭14.2g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
バラエティ	鶏めし丼 556kcal 蛋19.5g 脂12.2g 炭94.2g 塩3.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	健康応援団 エビチャーハン 533kcal 蛋22.1g 脂15.3g 炭72.7g 塩3.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚肉とメンマの ピリ辛炊き込みご飯 571kcal 蛋18.4g 脂22.9g 炭78.0g 塩3.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ツナクリームスパゲティ 912kcal 蛋28.4g 脂44.7g 炭99.5g 塩7.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	野菜たっぷりカレー 550kcal 蛋14.9g 脂14.0g 炭92.4g 塩2.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
日替わり麺	チャーシュー麺 487kcal 蛋39.6g 脂20.9g 炭67.8g 塩8.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚骨ラーメン 381kcal 蛋34.3g 脂11.3g 炭70.3g 塩6.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	辛口メンマラーメン 381kcal 蛋36.2g 脂14.3g 炭63.2g 塩6.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	鶏南蛮うどん 382kcal 蛋17.1g 脂6.9g 炭64.5g 塩6.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チゲラーメン 396kcal 蛋15.9g 脂6.8g 炭67.9g 塩9.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH ①	揚げ餃子黒酢あん 151kcal 蛋4.9g 脂8.0g 炭14.6g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	健康応援団 厚揚げと豚肉の味噌炒め 139kcal 蛋6.9g 脂10.2g 炭5.5g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	3種の竹輪天ぷら 286kcal 蛋8.9g 脂9.9g 炭40.3g 塩2.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	里芋の揚げ出し 152kcal 蛋2.3g 脂5.1g 炭24.7g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	海鮮すり身と 大根の煮物 75kcal 蛋3.6g 脂0.6g 炭15.0g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH ②	小松菜とじゃこの 玉子とじ 77kcal 蛋7.4g 脂3.4g 炭4.8g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	健康応援団 揚げ茄子キムチ 88kcal 蛋1.3g 脂7.0g 炭5.6g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	鶏肉とこんにゃくの 炒め物 84kcal 蛋6.3g 脂4.8g 炭3.7g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	茄子とピーマンの 炒め物 74kcal 蛋1.3g 脂4.8g 炭6.7g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホタテクリームコロッケ 179kcal 蛋3.4g 脂11.1g 炭15.7g 塩0.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH ③	山菜と 切干大根のナムル 100kcal 蛋7.0g 脂3.9g 炭10.2g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	健康応援団 オクラと納豆の和え物 82kcal 蛋6.0g 脂3.4g 炭7.9g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	春雨の酢の物 28kcal 蛋0.4g 脂0.3g 炭6.4g 塩0.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	法蓮草と人参の さっぱりごま和え 40kcal 蛋2.2g 脂0.4g 炭8.1g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	蓮根と南瓜の マヨマスタード和え 158kcal 蛋1.8g 脂11.8g 炭11.8g 塩0.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH ④	キャラメルプリン 104kcal 蛋2.5g 脂4.0g 炭14.4g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	きなこ白玉団子 140kcal 蛋5.0g 脂2.5g 炭25.6g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	抹茶ババロア 102kcal 蛋2.4g 脂3.4g 炭15.7g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ピーチヨーグルト 63kcal 蛋2.2g 脂1.8g 炭9.7g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	アセロラゼリー 113kcal 蛋0.2g 脂0.1g 炭28.7g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

《夕食》

	【月】5.12	【火】5.13	【水】5.14	【木】5.15	【金】5.16
定食	サラダチキン オニオンソース 260kcal 蛋17.0g 脂19.4g 炭4.9g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚肉の蒲焼き 374kcal 蛋22.2g 脂20.5g 炭25.4g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	たらの竜田揚げ ピリ辛葱ソース 158kcal 蛋15.4g 脂5.7g 炭10.2g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チーズチキン 照り焼きソース 255kcal 蛋16.0g 脂13.8g 炭17.4g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚キムチ炒め 424kcal 蛋13.9g 脂34.9g 炭11.3g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

朝食定番メニュー

朝食定番	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		

定番メニュー(毎日提供)

定番メニュー	うどん(並) Udon(regular) 260kcal 蛋8.5g 脂1.1g 炭61.9g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	うどん(大) Udon(large) 435kcal 蛋12.8g 脂1.7g 炭92.9g 塩9.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(並) Soba(regular) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 炭62.4g 塩5.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(大) Soba(large) 485kcal 蛋20.9g 脂3.0g 炭93.6g 塩8.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生			
	カレーライス(小) Curry rice(small) 366kcal 蛋7.7g 脂10.7g 炭57.5g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(並) Curry rice(regular) 733kcal 蛋15.5g 脂21.4g 炭115.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(大) Curry rice(large) 1099kcal 蛋23.2g 脂32.0g 炭172.4g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(デカ盛り) Curry rice(extra large) 1466kcal 蛋31.0g 脂42.8g 炭230.0g 塩7.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	麺トッピング Toppings アレルギー スタッフにお尋ねください	

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。

This mark which has green and yellow humansraise their hands means it doesn't use pork and alcohol any at all.

●定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
●うどん・そば・中華麺は同じ茹で窯で茹でております。
●調理場では特定原材料(かに・えび・小麦・そば・卵・乳・落花生)を含む食材を調理しております。

日本ゼネラルフード株式会社

Weekly Menu

		【月】5.19	【火】5.20	【水】5.21	【木】5.22	【金】5.23
《朝食》						
朝食 ご飯・味噌汁付	①	パンモーニング ソーセージ 152kcal 蛋8.2g 脂10.4g 炭6.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	切干大根の煮物 78kcal 蛋3.0g 脂1.4g 炭14.5g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	キャベツと ベーコンのソテー 170kcal 蛋2.4g 脂14.1g 炭9.7g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	吹きよせ 106kcal 蛋4.3g 脂1.6g 炭20.2g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チキンナゲット 199kcal 蛋9.3g 脂14.2g 炭9.6g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②	ゆで玉子 91kcal 蛋7.4g 脂6.2g 炭0.2g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	コーン入り スクランブルエッグ 118kcal 蛋5.7g 脂7.5g 炭7.5g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	温泉玉子 95kcal 蛋7.9g 脂6.2g 炭0.7g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	オムレツ 40kcal 蛋2.1g 脂1.7g 炭3.8g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	厚焼玉子 123kcal 蛋5.0g 脂4.8g 炭14.8g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③	ポーク＆アルコールフリーメニュー　この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません サラダ 10kcal 蛋0.6g 脂0.1g 炭2.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	野菜コロッケ 146kcal 蛋2.5g 脂7.2g 炭17.8g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキのつけ焼き 42kcal 蛋7.0g 脂0.5g 炭1.9g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	バジルチキン 159kcal 蛋10.0g 脂13.5g 炭0.1g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ひじきと大豆煮 111kcal 蛋5.1g 脂5.2g 炭13.9g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《昼食》						
ランチA		チキンのピザ焼き 331kcal 蛋25.1g 脂24.2g 炭4.5g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚カツ 334kcal 蛋14.0g 脂18.7g 炭25.4g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	鶏肉の塩だれ揚げ 387kcal 蛋20.3g 脂32.3g 炭5.4g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	温豚しゃぶ 364kcal 蛋13.1g 脂30.2g 炭7.7g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	メンチカツ 283kcal 蛋10.7g 脂16.3g 炭22.1g 塩1.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
ランチB		エビカツタルタルソース 343kcal 蛋10.2g 脂24.0g 炭21.8g 塩1.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	さばの胡麻焼き 314kcal 蛋16.8g 脂26.8g 炭5.2g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	バサのムニエル トマトクリームソース 336kcal 蛋20.9g 脂21.2g 炭17.3g 塩1.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ホキの天ぷら 甘酢あんかけ 380kcal 蛋20.9g 脂12.1g 炭45.8g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ブリの照焼き 257kcal 蛋20.5g 脂16.5g 炭12.0g 塩1.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
バラエティ		三色のネバネバ丼 455kcal 蛋15.6g 脂5.0g 炭89.9g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	のり弁丼 542kcal 蛋16.0g 脂13.3g 炭89.7g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	担々丼 745kcal 蛋18.8g 脂32.3g 炭100.9g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	しめじツナおろし スパゲティ 481kcal 蛋21.8g 脂11.9g 炭74.9g 塩3.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ドライカレー 472kcal 蛋11.9g 脂12.4g 炭79.8g 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
日替わり麺		四川風かき玉ラーメン 549kcal 蛋22.5g 脂17.7g 炭74.2g 塩6.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	醤油ラーメン 382kcal 蛋16.0g 脂4.5g 炭70.7g 塩6.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	サンマー麺 516kcal 蛋21.1g 脂17.8g 炭70.8g 塩7.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	かき揚げそば 608kcal 蛋16.9g 脂23.6g 炭81.7g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	フェア 富山ブラックラーメン 401kcal 蛋20.1g 脂9.2g 炭61.1g 塩5.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
SELECT DISH	①	肉詰いなりの煮物 171kcal 蛋6.2g 脂7.8g 炭19.5g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝの ﾏﾖﾈｰｽﾞ炒め 179kcal 蛋4.4g 脂17.5g 炭2.5g 塩0.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	南瓜ひき肉フライ 167kcal 蛋3.5g 脂9.0g 炭17.9g 塩0.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カニクリームコロッケ 204kcal 蛋4.3g 脂13.5g 炭15.8g 塩0.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	揚げ茄子の肉味噌かけ 126kcal 蛋6.0g 脂6.6g 炭10.4g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	②	ポトフ 116kcal 蛋3.3g 脂6.6g 炭11.2g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	筍とさつま揚げの炒め物 79kcal 蛋5.0g 脂3.4g 炭8.2g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ごぼうと油揚げの 塩きんぴら 98kcal 蛋4.4g 脂4.5g 炭10.4g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ふろふき大根 86kcal 蛋2.7g 脂1.2g 炭17.6g 塩2.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	オニオンリングフライ 79kcal 蛋0.7g 脂6.1g 炭5.8g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	③	野菜とわかめの ゆず風味和え 24kcal 蛋1.6g 脂0.2g 炭5.4g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ポテトサラダ 122kcal 蛋1.4g 脂7.7g 炭12.7g 塩0.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	玉ねぎと海藻の梅和え 32kcal 蛋1.4g 脂1.2g 炭6.5g 塩1.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	キャベツとキヌアのサラダ 88kcal 蛋4.4g 脂0.6g 炭16.7g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ハムもやしの中華和え 73kcal 蛋3.6g 脂4.3g 炭6.4g 塩1.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	④	フルーツヨーグルト 46kcal 蛋1.3g 脂1.0g 炭8.6g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	杏仁マンゴー 75kcal 蛋0.6g 脂0.8g 炭16.8g 塩0.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ヨーグルトババロア 157kcal 蛋3.9g 脂5.3g 炭23.4g 塩0.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	オレンジムース 78kcal 蛋1.4g 脂2.5g 炭12.9g 塩0.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	わらび餅 162kcal 蛋1.9g 脂0.6g 炭37.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
《夕食》						
定食		メルルーサの フリッターオーロラソース 326kcal 蛋15.3g 脂23.8g 炭10.5g 塩2.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	チキテキ ～鶏肉のトンテキ風～ 255kcal 蛋20.0g 脂17.0g 炭6.4g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	豚生姜焼きのせ豆腐 389kcal 蛋24.4g 脂28.0g 炭11.5g 塩0.9g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	さばの揚げ煮 388kcal 蛋16.8g 脂29.7g 炭16.4g 塩2.1g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	鶏のマヨ味噌焼き 265kcal 蛋18.7g 脂20.3g 炭3.7g 塩1.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

朝食定番メニュー

朝食定番	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

定番メニュー（毎日提供）

定番メニュー	うどん(並) Udon(regular) 260kcal 蛋8.5g 脂1.1g 炭61.9g 塩6.3g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	うどん(大) Udon(large) 435kcal 蛋12.8g 脂1.7g 炭92.9g 塩9.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(並) Soba(regular) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 炭62.4g 塩5.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	そば(大) Soba(large) 485kcal 蛋20.9g 脂3.0g 炭93.6g 塩8.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
	カレーライス(小) Curry rice(small) 366kcal 蛋7.7g 脂10.7g 炭57.5g 塩1.8g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(並) Curry rice(regular) 733kcal 蛋15.5g 脂21.4g 炭115.0g 塩3.7g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(大) Curry rice(large) 1099kcal 蛋23.2g 脂32.0g 炭172.4g 塩5.5g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	カレーライス(デカ盛り) Curry rice(extra large) 1466kcal 蛋31.0g 脂42.8g 炭230.0g 塩7.4g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	
	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	麺トッピング Toppings アレルギー スタッフにお尋ねください	

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。

This mark which has green and yellow humansraise their hands means it doesn't use pork and alcohol any at all.

●定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
●うどん・そば・中華麺は同じ茹で窯で茹でております。
●調理場では特定原材料（かに・えび・小麦・そば・卵・乳・落花生）を含む食材を調理しております。

日本ゼネラルフード株式会社

Weekly Menu

		【月】5.26	【火】5.27	【水】5.28	【木】5.29	【金】5.30
《朝食》						
朝食 ご飯・味噌汁付	①	パンモーニング ハムカツ 113kcal 蛋3.6g 脂5.4g 炭12.2g 塩0.6g アレルギー 小麦	鶏つくね 100kcal 蛋6.1g 脂2.5g 炭12.6g 塩1.6g アレルギー 小麦	小松菜ソテー 134kcal 蛋3.0g 脂11.3g 炭6.8g 塩0.7g アレルギー 小麦	蓮根とごぼうの味噌煮 98kcal 蛋2.6g 脂1.2g 炭20.6g 塩1.0g アレルギー 小麦	高野豆腐の煮物 93kcal 蛋7.2g 脂3.5g 炭8.4g 塩1.2g アレルギー 小麦
	②	目玉焼き 85kcal 蛋6.2g 脂6.2g 炭0.2g 塩0.2g アレルギー 卵	野菜オムレツ 164kcal 蛋7.0g 脂10.3g 炭11.5g 塩1.5g アレルギー 卵	千草卵焼 78kcal 蛋6.2g 脂4.7g 炭2.4g 塩0.8g アレルギー 卵	スペイン風オムレツ 102kcal 蛋4.4g 脂7.8g 炭4.1g 塩1.2g アレルギー 小麦 卵	厚焼玉子 123kcal 蛋5.0g 脂4.8g 炭14.8g 塩2.0g アレルギー 小麦 卵
		ポーク＆アルコールフリーメニュー　この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません				
	③	サラダ 10kcal 蛋0.6g 脂0.1g 炭2.5g 塩0.0g アレルギー	カレーコロッケ 145kcal 蛋2.5g 脂7.5g 炭16.5g 塩0.4g アレルギー 小麦	豆腐ハンバーグ 104kcal 蛋8.2g 脂2.8g 炭12.7g 塩1.5g アレルギー 小麦	ホキのムニエル 100kcal 蛋7.7g 脂4.7g 炭5.8g 塩0.6g アレルギー 小麦	ソースチキン 152kcal 蛋10.4g 脂8.6g 炭9.0g 塩0.9g アレルギー
《昼食》						
ランチA		タンドリーチキン 242kcal 蛋20.8g 脂17.5g 炭1.8g 塩0.9g アレルギー 乳	ハンバーグ 和風おろし煮込み 228kcal 蛋14.8g 脂11.8g 炭15.8g 塩2.4g アレルギー 小麦 卵	オニ旨チキン 368kcal 蛋8.8g 脂23.3g 炭30.3g 塩1.8g アレルギー 小麦 卵	豚肉のジャーマン焼き 547kcal 蛋24.0g 脂39.7g 炭20.7g 塩2.9g アレルギー 小麦 卵 乳	チキンの明太マヨ焼き 476kcal 蛋19.2g 脂42.0g 炭6.6g 塩1.4g アレルギー 小麦 卵
ランチB		アジの南蛮漬け 260kcal 蛋18.5g 脂13.4g 炭18.3g 塩2.4g アレルギー 小麦	油淋魚(バサ) (ユーリンユイ) 352kcal 蛋20.3g 脂14.8g 炭30.8g 塩1.7g アレルギー 小麦	さばの味噌煮 330kcal 蛋16.9g 脂24.6g 炭14.6g 塩1.6g アレルギー 小麦	シーフードミックスフライ 386kcal 蛋20.5g 脂20.7g 炭29.2g 塩1.6g アレルギー えび 小麦 卵 乳	ホキの洋風揚げ オーロラソース 395kcal 蛋16.1g 脂34.1g 炭4.8g 塩1.5g アレルギー 小麦 卵
バラエティ		豚肉の鍋照り焼丼 679kcal 蛋17.4g 脂23.9g 炭96.6g 塩3.4g アレルギー 小麦	ソースチキンカツ丼 631kcal 蛋22.5g 脂15.8g 炭98.9g 塩1.8g アレルギー 小麦 卵	天津飯 529kcal 蛋11.6g 脂15.5g 炭86.5g 塩3.2g アレルギー かに 小麦 卵	チキントマトスパゲッティ 613kcal 蛋22.8g 脂23.4g 炭75.6g 塩2.6g アレルギー 小麦 乳	ハヤシライス 625kcal 蛋17.6g 脂23.2g 炭86.2g 塩2.5g アレルギー 小麦 乳
日替わり麺		けんちんうどん 384kcal 蛋13.6g 脂6.4g 炭70.0g 塩5.0g アレルギー 小麦 そば	味噌ラーメン 406kcal 蛋36.5g 脂11.3g 炭75.1g 塩8.0g アレルギー 小麦 卵	塩タンメン 479kcal 蛋43.1g 脂24.1g 炭63.0g 塩8.8g アレルギー 小麦 乳	台湾ラーメン 501kcal 蛋24.6g 脂11.4g 炭73.0g 塩13.3g アレルギー 小麦	豚骨ラーメン 381kcal 蛋34.3g 脂11.3g 炭70.3g 塩6.6g アレルギー 小麦 卵
SELECT DISH	①	根菜と大豆煮 121kcal 蛋6.8g 脂3.5g 炭17.9g 塩0.9g アレルギー 小麦	厚揚げとごぼうの 柳川風煮 121kcal 蛋7.8g 脂6.6g 炭7.2g 塩0.8g アレルギー 小麦 卵	ひじきと竹輪の炒り煮 63kcal 蛋2.7g 脂1.6g 炭11.0g 塩1.3g アレルギー 小麦 卵	鶏肉と里芋の煮物 91kcal 蛋5.1g 脂2.9g 炭11.4g 塩1.0g アレルギー 小麦	小松菜とコーンの炒め物 51kcal 蛋1.6g 脂2.3g 炭6.8g 塩0.6g アレルギー 小麦 乳
	②	イカげそメンチカツ 216kcal 蛋7.7g 脂10.8g 炭21.7g 塩1.2g アレルギー 小麦 卵	肉野菜炒め 208kcal 蛋8.5g 脂17.2g 炭3.9g 塩1.0g アレルギー 小麦	エビマヨネーズ風コロッケ 139kcal 蛋2.0g 脂9.3g 炭11.4g 塩0.4g アレルギー えび 小麦 卵	のり塩ポテト 100kcal 蛋1.3g 脂5.1g 炭12.4g 塩0.8g アレルギー えび かに	ごぼう巻と大根煮 62kcal 蛋3.4g 脂1.2g 炭10.0g 塩1.3g アレルギー 小麦
	③	カニカマコールスロー 122kcal 蛋2.1g 脂9.2g 炭8.9g 塩0.8g アレルギー かに 小麦 卵	南瓜ときのこのマリネ 78kcal 蛋1.2g 脂4.1g 炭11.3g 塩0.3g アレルギー	わかめと豆腐の 中華和え 131kcal 蛋1.1g 脂10.1g 炭9.3g 塩1.0g アレルギー 小麦	キャベツとかまぼこの 香味梅和え 40kcal 蛋3.1g 脂0.7g 炭6.0g 塩1.1g アレルギー 小麦 卵 乳	ブロッコリーの ツナマヨ和え 93kcal 蛋4.4g 脂7.7g 炭2.8g 塩0.3g アレルギー 卵
	④	ブルーベリーヨーグルト 64kcal 蛋2.2g 脂1.8g 炭9.7g 塩0.1g アレルギー 乳	フルーツ杏仁 60kcal 蛋0.1g 脂0.5g 炭13.6g 塩0.0g アレルギー 乳	抹茶豆乳ババロア 97kcal 蛋2.4g 脂2.8g 炭15.5g 塩0.1g アレルギー 乳	ミルクムース フルーツソース 105kcal 蛋1.8g 脂3.1g 炭17.7g 塩0.3g アレルギー 乳	バナナフルーチェ 71kcal 蛋1.7g 脂1.8g 炭12.1g 塩0.2g アレルギー 乳
《夕食》						
定食		ささみチーズカツ 牛肉コロッケ 275kcal 蛋10.8g 脂13.8g 炭25.7g 塩1.2g アレルギー 小麦 卵 乳	天ぷら盛り合わせ 422kcal 蛋14.2g 脂22.3g 炭41.7g 塩2.8g アレルギー 小麦 卵	プルコギ風 497kcal 蛋15.7g 脂39.0g 炭18.4g 塩0.7g アレルギー 小麦	ホキのコーンマヨ焼き 290kcal 蛋15.4g 脂22.3g 炭6.4g 塩0.8g アレルギー 小麦 卵	さばの唐揚げ おろしポン酢 348kcal 蛋14.8g 脂25.5g 炭11.5g 塩2.1g アレルギー 小麦

朝食定番メニュー

朝食定番	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー 小麦	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー 小麦	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー
	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー		

定番メニュー(毎日提供)

定番メニュー	うどん(並) Udon(regular) 260kcal 蛋8.5g 脂1.1g 炭61.9g 塩6.3g アレルギー 小麦	うどん(大) Udon(large) 435kcal 蛋12.8g 脂1.7g 炭92.9g 塩9.7g アレルギー 小麦	そば(並) Soba(regular) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 炭62.4g 塩5.7g アレルギー 小麦 卵	そば(大) Soba(large) 485kcal 蛋20.9g 脂3.0g 炭93.6g 塩8.4g アレルギー 小麦 卵
	ライス(小) Rice(small) 187kcal 蛋3.0g 脂0.4g 炭44.5g 塩0.0g アレルギー	ライス(並) Rice(regular) 281kcal 蛋4.5g 脂0.5g 炭55.7g 塩0.0g アレルギー	ライス(大) Rice(large) 374kcal 蛋6.0g 脂0.8g 炭89.0g 塩0.0g アレルギー	ライス(特盛) Rice(extra large) 468kcal 蛋7.5g 脂1.0g 炭111.3g 塩0.0g アレルギー
	味噌汁 Miso soup 39kcal 蛋3.1g 脂1.5g 炭3.4g 塩1.2g アレルギー			
	カレーライス(小) Curry rice(small) 366kcal 蛋7.7g 脂10.7g 炭57.5g 塩1.8g アレルギー 小麦	カレーライス(並) Curry rice(regular) 733kcal 蛋15.5g 脂21.4g 炭115.0g 塩3.7g アレルギー 小麦	カレーライス(大) Curry rice(large) 1099kcal 蛋23.2g 脂32.0g 炭172.4g 塩5.5g アレルギー 小麦	カレーライス(デカ盛り) Curry rice(extra large) 1466kcal 蛋31.0g 脂42.8g 炭230.0g 塩7.4g アレルギー 小麦
	納豆 Natto(Fermented soybeans) 93kcal 蛋7.2g 脂5.1g 炭6.7g 塩0.6g アレルギー 小麦	冷奴 Tofu 55kcal 蛋5.1g 脂3.2g 炭1.4g 塩0.0g アレルギー 小麦	麺トッピング Toppings アレルギー スタッフにお尋ねください	

●定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
●うどん・そば・中華麺は同じ茹で窯で茹でております。
●調理場では特定原材料(かに・えび・小麦・そば・卵・乳・落花生)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。

This mark which has green and yellow humansraise their hands means it doesn't use pork and alcohol any at all.

日本ゼネラルフード株式会社