


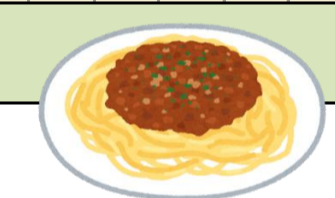
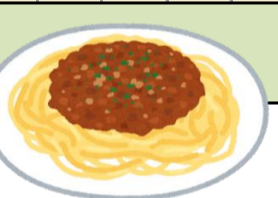

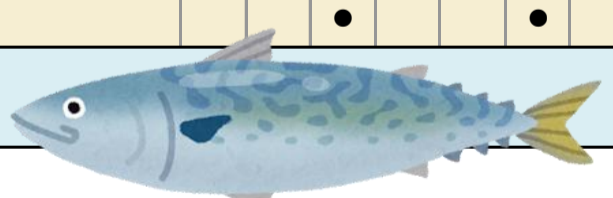





Weekly Menu

	【日】 4.26	【月】 4.27	【火】 4.28	【水】 4.29	【木】 4.30	【金】 5.1	【土】 5.2		
<朝食 7:10 — 08:00>									
和朝食 ご飯・牛乳付	アジ大葉フライ 白菜とツナの炒め物 味噌汁	もち巾着の煮物 ほうれん草の おかか和え 味噌汁	肉団子の甘酢あん 納豆 味噌汁	すき焼き風煮 小松菜のポン酢和え 味噌汁		赤魚の照り焼き もやしゆかり和え 味噌汁			
	647kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	587kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	524kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	654kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		562kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生			
洋定食 パン・牛乳付	レアスクランブルエッグ グリーンサラダ カレースープ パン りんごジャム ブルーベリー	ウインナーソーテ コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	カニクリームコロッケ 春雨サラダ コンソメスープ 米粉ロール メープル&マーガリン チョコレート		かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ 和風コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム		ウインナー キャベツとツナのソーテ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート		
	487kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	616kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	601kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		551kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		495kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		
<昼食 12:50 — 13:35>									
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	New ロースチキン塩だれあん マカロニソーテ オレンジ 味噌汁 ごはん	今月のフェア 【栃木】 佐野黒から揚げ 白菜とハムのナムル メロンゼリー わかめスープ ごはん	／ かつ丼アレンジ♪ ／		手付けとんかつ 親子煮 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	肉団子の酢豚風 ごぼうサラダ フルーツ杏仁 中華スープ ごはん	豚肉の生姜炒め 大学芋 グレープゼリー 味噌汁 ごはん	白身魚フライ 肉じゃが みかん缶 味噌汁 ごはん
		739kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	948kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	895kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	894kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	930kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	749kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		
<夕食 17:50 — 18:50>									
日替わり セット	煮込みハンバーグ ごぼう唐揚げ 和風コーンスープ	豚肉とじゃがいもの 黒胡椒炒め レタスコーンサラダ 味噌汁	美肌 抗酸化 さばの塩麹焼き 厚揚げの肉味噌かけ 清まし汁	牛肉と野菜の ピリ辛炒め ツナじゃが煮 味噌汁	鶏ささみ天 豚肉と大根の煮込み 味噌汁		チーズハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ 味噌汁		
	697kcal 塩4.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	647kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	777kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	786kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	719kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		732kcal 塩4.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		
丼/麺 セット	つけ麺 ごぼう唐揚げ ごはん	ビーフカレー レタスコーンサラダ フルーチェ	とろろそば 厚揚げの肉味噌かけ ごはん			チキンかつカレー丼 ビーフソーテ 味噌汁			
	868kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	838kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	819kcal 塩5.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生			790kcal 塩4.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生			

Weekly Menu

	【日】 5.3	【月】 5.4	【火】 5.5	【水】 5.6	【木】 5.7	【金】 5.8	【土】 5.9
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	厚揚げのそばろあん 温泉玉子 味噌汁		鶏ごぼう甘辛煮 納豆 味噌汁		照り焼きつくね キャベツの塩昆布和え 味噌汁	肉じゃが 納豆 味噌汁	厚焼玉子 白菜のゆかり和え 味噌汁
	689kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		488kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		539kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	642kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	449kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
洋定食 パン・牛乳付		じゃが芋のバジル炒め コールスローサラダ コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム		目玉焼き グリーンサラダ 和風コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム	フランクドック みかん缶 コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	タンドリーチキン コーンフレーク 和風コンソメスープ パン あん&マーガリン りんごジャム	ミートボール煮 コールスローサラダ トマトスープ パン いちごジャム チョコレート
		602kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		483kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	597kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	584kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	471kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	タコライス マカロニサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁	 つけ麺 鶏肉のピリ辛炒め ささみのごまドレッシング	 焼肉のせ豆腐ステーキ レタスコーンサラダ 洋梨缶 わかめスープ ごはん	 鶏塩焼きそば 麻婆茄子 チコレギサラダ	 ビビンバ丼 鶏肉の唐揚げ コーンサラダ 中華スープ	 ミートスパゲティ うずら玉子フライ コーンサラダ	肉あんかけ炒飯 揚げ餃子 もやしのポン酢和え 味噌汁
	839kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	631kcal 塩6.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	868kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	711kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	714kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	690kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	821kcal 塩6.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット		 鶏肉の塩麹焼き 大根ツナサラダ わかめスープ	 さばの味噌煮 ジャンボシューマイ 清まし汁		プルコギ風炒め 豆腐チャンプルー 味噌汁	 メバルのおろし煮 トマトサラダ 味噌汁	八宝菜 大根と牛すじの煮物 味噌汁
		665kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	816kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生		733kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	572kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	671kcal 塩5.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
丼/麺 セット	チャンポン麺 里芋ベーコン炒め ごはん 			ハヤシライス 竹輪サラダ リンゴヨーグルト	 麗澤流二郎ラーメン 豆腐チャンプルー ごはん	親子丼 トマトサラダ 味噌汁	鶏そばろ三色丼 大根と牛すじの煮物 味噌汁
	866kcal 塩7.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 落花生			895kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 落花生	1161kcal 塩13.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 落花生	707kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 落花生	653kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 落花生

Weekly Menu

	【日】 5.10	【月】 5.11	【火】 5.12	【水】 5.13	【木】 5.14	【金】 5.15	【土】 5.16
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	大焼売 小松菜のポン酢和え 味噌汁	豆腐の肉味噌のせ ビーフンソー 味噌汁	鶏のから揚げ もやしのナムル 味噌汁	黄金カレイの煮付け 法蓮草の梅肉和え 味噌汁	鶏の照煮 キャベツの和風レモンマリネ 味噌汁	厚揚げのそばろあん 納豆 味噌汁	アジ大葉フライ 白菜ごま和え 味噌汁
	598kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	682kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	547kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	565kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	614kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	674kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	481kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
洋定食 パン・牛乳付	白身魚フライ グリーンサラダ トマトスープ パン りんごジャム ブルーベリー	ウイナーのケチャップ炒め フルーツグラノーラ オニオンスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ふわふわエッグ りんご缶 マカロニスープ パン メープル&マーガリン りんごジャム	バジルチキン コーンフレーク わかめスープ パン チョコレート ブルーベリー	ミートオムレツ コーンとカニカマのサラダ ポテトコンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	ハムステーキ ブロッコリーのタルタル コンソメスープ 黒糖ロールパン あん&マーガリン りんごジャム	マカロニマトリ りんご缶 和風コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	573kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	645kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	427kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	653kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	539kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	528kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	487kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー アップル&キャロットジュース	味噌ラーメン エビ入り春巻き コーンサラダ	チキンカレー イカドーナッツフライ チップスサラダ	バーガーパン エビカツ バーガーサラダ 照りマヨミートボール わかめスープ	麻婆飯 チコレギサラダ オレンジ 中華スープ	ざるうどん 天ぷら(エビ・野菜) ツナマヨサラダ わらび餅	スタミナ焼肉丼 グリーンサラダ 春雨の中華和え 中華スープ
	530kcal 塩8.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	755kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	600kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	716kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	649kcal 塩5.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	781kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	鶏とキャベツの塩炒め ごぼうとベーコンの金平 味噌汁	カレーの竜田揚げ ひじきのマネズサラダ 味噌汁	鶏と野菜の 和風ハンバーグ 花野菜のサラダ 味噌汁	豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ 清まし汁	ホッケの塩焼き 大根とツナの煮物 味噌汁	甘辛ポーク炒め 大学芋 味噌汁	ビーフシチュー トマトサラダ フルーチェ
	815kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	662kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	565kcal 塩4.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	900kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	566kcal 塩4.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	879kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	925kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
丼/麺 セット	肉うどん ごぼうとベーコンの金平 ごはん	ガーリックチキン丼 ひじきのマネズサラダ 味噌汁	きすの新緑揚げと 冷やしそば 花野菜のサラダ ごはん	ロコモコ丼 南瓜サラダ 清まし汁	ちくわ天きしめん 大根とツナの煮物 ごはん	ソースチキンカツ丼 大学芋 味噌汁	豚キムチ丼 トマトサラダ 味噌汁
	862kcal 塩6.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	775kcal 塩4.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	874kcal 塩4.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	819kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	818kcal 塩6.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	861kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	761kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

おかわりごはんは菜飯ご飯

冷麺

今月のフェア

Weekly Menu

	【日】 5.17	【月】 5.18	【火】 5.19	【水】 5.20	【木】 5.21	【金】 5.22	【土】 5.23
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	鶏の味噌炒め 温泉玉子 清まし汁	鮭の塩焼き もやしゆかり和え 味噌汁	すき焼き風煮 納豆 味噌汁	赤魚の照り焼き 五目大豆 味噌汁	出し巻き卵 ほうれん草の おかか和え 味噌汁	豚肉と大根の煮込み 納豆 味噌汁	肉じゃがコロケ 小松菜と しめじのお浸し 味噌汁
	707kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	555kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	561kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	658kcal 塩3.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	496kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	713kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	550kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
洋定食 パン・牛乳付	ハムポテトフライ ほうれん草ソテー オニオンスープ パン りんごジャム ブルーベリー	ミートボール煮 玄米フレーク わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	かぼちゃコロケ コーンサラダ カレースープ パン メープル&マーガリン チョコレート	レタスクランブルエッグ レタスクーンサラダ 野菜たっぷりスープ パン ブルーベリー りんごジャム	レモンパニーチン キャベツとツナのソテー コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	マカロニバジルソテー チョコクリスピー トマトスープ 米粉ロール あん&マーガリン りんごジャム	目玉焼き オレンジ コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	585kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	651kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	555kcal 塩1.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	509kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	535kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	635kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	435kcal 塩1.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	海鮮かき揚げ丼 厚揚げの甘辛煮 レタスクーンサラダ 清まし汁	牛カルビ焼肉 コールスローサラダ みかん缶 わかめスープ ごはん	New	さばの白味噌煮 焼売 大根サラダ 清まし汁 ごはん	ジャージャー麺 鶏肉の唐揚げ サツマイモサラダ	テスト	チキンライス ミニコロケ オニオンチップサラダ コンソメスープ
	831kcal 塩4.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	733kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	742kcal 塩4.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	805kcal 塩5.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	733kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	666kcal 塩6.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	723kcal 塩2.2g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	白身魚のカレーライス 焼き 大根の肉味噌かけ 味噌汁	豚肉とじゃが芋の がりはちマター 豆腐のサラダ 味噌汁	熱々煮込みハンバーグ 茄子とウィンナーの ハーブ炒め 味噌汁	白身魚の磯辺天ぷら 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ	疲労	豚肉の葱味噌焼き 親子煮 清まし汁	牛肉のチャプチェ ツナサラダ 味噌汁
	567kcal 塩3.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	731kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	773kcal 塩4.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	809kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	729kcal 塩3.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	715kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	809kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
丼/麺 セット	豚骨台湾ラーメン 大根の肉味噌かけ ごはん	のり弁 豆腐のサラダ 味噌汁	ソース焼きそば 茄子とウィンナーの ハーブ炒め ごはん	シシリアンライス 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ	チャンポン麺 親子煮 ごはん	オムライス ツナサラダ 味噌汁	豚丼 そばろ金平 味噌汁
	861kcal 塩7.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	893kcal 塩4.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	962kcal 塩2.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	827kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	914kcal 塩8.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	739kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	810kcal 塩4.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

Weekly Menu

	【日】 5.24	【月】 5.25	【火】 5.26	【水】 5.27	【木】 5.28	【金】 5.29	【土】 5.30
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	鶏肉の柳川煮 もやしのポン酢和え 味噌汁	タラの煮付け ほうれんそうの和え物 味噌汁	鶏肉の焼肉炒め マロニー中華和え 味噌汁	厚焼玉子 小松菜ナムル 味噌汁	肉団子の甘酢あん 白菜のピリ辛テラ油和え 味噌汁	照り焼きつくね 納豆 味噌汁	鯖の塩焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁
	595kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	557kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	493kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	606kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	550kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	642kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	558kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
洋定食 パン・牛乳付	ハムポテトフライ りんご缶 コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー	チキンナゲット 玄米フレーク ポテトコンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	オムレツのデミソースかけ もやしのごまドレサダ コンソメスープ パン メーブル&マーガリン チョコレート	ウインナー コールスローサラダ 和風コンソメスープ ホットドックパン ブルーベリー りんごジャム	ロールキャベツのコンソメ煮 パイン缶 わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	レアスクランブルエッグ コーンフレーク コンソメスープ パン あん&マーガリン りんごジャム	フランクドック コーンサラダ パン 和風コンソメスープ いちごジャム チョコレート
	590kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	679kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	489kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	451kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	497kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	542kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	538kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり いちごゼリー 野菜生活	 ナポリタンスパ ローストチキン ミモザサラダ	 和風おろしハンバーグ ベーコンチップサラダ グレープゼリー 味噌汁 ごはん	 ハヤシライス ミートオムレツ 大根ツナサラダ	 白身魚フライ 初夏の新 緑大葉ソース 和風スパソテー ぶどう缶 味噌汁 ごはん 今月のフェア	 手付とんかつ (みそだれ) 切干大根の煮物 みかん缶 わかめスープ ごはん 肉の日 29日	たっぷり野菜炒めの 醤油ラーメン 春巻き チョコレギサラダ
	692kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	747kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	820kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	985kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	985kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	715kcal 塩8.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	カレーのみぞれ煮 五目大豆 味噌汁	高タンパク 蒸し鶏の絆ソースかけ 焼売&春巻き わかめスープ	天ぷら盛り合わせ 照りマヨミートボール 清まし汁	ポークチャップ 根菜サラダ 味噌汁	鶏肉の焼肉炒め 高野豆腐のそぼろ煮 かき卵汁	Healthy Menu 赤魚のバジル財代焼き 花野菜のサラダ 味噌汁	ねぎ塩から揚げ 大学芋 清まし汁
	607kcal 塩5.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	817kcal 塩5.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	804kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	832kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	616kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	550kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	932kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
丼/麺 セット	カレーうどん 五目大豆 ごはん	麻婆飯 焼売&春巻き わかめスープ	きつねそば 照りマヨミートボール ごはん	New 牛肉と枝豆のチャーハン 根菜サラダ 味噌汁	五目あんかけバリソバ 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	鶏天丼 花野菜のサラダ 味噌汁	 スタミナ牛丼 大学芋 清まし汁
	860kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	826kcal 塩5.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	920kcal 塩7.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	675kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	914kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	857kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	946kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

Weekly Menu

	【日】 5.31	【月】 6.1	【火】 6.2	【水】 6.3	【木】 6.4	【金】 6.5	【土】 6.6
<朝食 7:10 — 08:00>							
和朝食 ご飯・牛乳付	厚揚げのそばろあん もやしゆかり和え 味噌汁 637kcal 塩3.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生						
洋定食 パン・牛乳付	カレーマカロニソテー グリーンサラダ コンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー 518kcal 塩1.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生						
<昼食 12:50 — 13:35>							
昼食	パン2種類 おにぎり グレープゼリー アップル&キャロットジュース アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生						
<夕食 17:50 — 18:50>							
日替わり セット	豚肉のピザ風 ウインナーと ピーマンのソテー 味噌汁 741kcal 塩6.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生						
丼/麺 セット	ペペロンチーノ ウインナーと ピーマンのソテー ごはん 856kcal 塩6.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生						

健康応援団

季節の変わり目に 整えたい心と食事

サボリ? 甘え? いいえ、違います! 爽やかな初夏の気配とは裏腹に、季節の変わり目は心身に負担がかかりやすい時期です。気温や気圧、生活環境の変化が重なることで自律神経のバランスに影響が生じやすく、気分の落ち込みや体の不調を感じる場合があります。

心身不調のサイン

- ☑ 朝起きるのがつらい
- ☑ 日中頭がすっきりせず集中しにくい
- ☑ 人に関わることや外出を負担に感じる
- ☑ 出社・登校前に吐き気や頭痛などの不調がみられる
- ☑ これまで楽しめていたことに意欲がわかない

食生活のポイント 自律神経も支える

たんぱく質を毎食取り入れる
肉・魚・卵・大豆製品などは神経の働きを支える栄養源になります。

血糖の上がり方をゆるやかに
主食だけで済ませず、野菜やたんぱく質を組み合わせることで、食後のだるさを感じにくくなります。

バランスの良いメニュー例

ビタミンB群や鉄を意識する
エネルギー代謝や体の機能維持に関わる栄養素で、不足すると疲れやすさや集中しづらさにつながることがあります。豚肉や魚、レバー、玄米、緑黄色野菜にはビタミンB群が、赤身肉や貝類、大豆製品などには鉄が含まれています。

EVERYFOOD