

# Weekly Menu

	【日】 5.31	【月】 6.1	【火】 6.2	【水】 6.3	【木】 6.4	【金】 6.5	【土】 6.6
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	厚揚げのそぼろあん もやしゆかり和え 味噌汁	鶏肉の旨塩炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	厚揚げのおろし煮 納豆 味噌汁	白身魚の照焼き 小松菜とベーコン炒め 味噌汁	豆腐の肉味噌のせ キャベツの胡麻和え 清まし汁	もち巾着の煮物 納豆 味噌汁	タラの煮付け イカともやしのソテー 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	603kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	657kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	647kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	555kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	644kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	497kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> 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	目玉焼き フルーツグラノーラ マカロニスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	タンドリーチキン りんご缶 ポテトコンソメスープ パン メープル&マーガリン チョコレート	かぼちゃコロッケ コーンフレーク カレースープ パン ブルーベリー りんごジャム	ミートオムレツ パイン缶 コンソメスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	黒胡椒チキン コールスローサラダ コンソメスープ ハンバーガーパン あん&マーガリン りんごジャム	ウインナー ポテトサラダ オニオンスープ パン いちごジャム チョコレート
	518kcal 塩1.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	661kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	552kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	634kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	462kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	478kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	554kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	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	麻婆飯 焼売 トマトサラダ 中華スープ	わかめごはん 白身魚の天ぷら グリーンサラダ フルーツポンチ 味噌汁	醤油ラーメン 蒸し餃子 チョコレギサラダ	大分名物鶏天 大根ツナサラダ チョコレートババロア 味噌汁 ごはん	ハンバーグピラフ 里芋ベーコン炒め ささみのごまドレッシング カレースープ	ハヤシライス ツナサラダ みかん缶
	775kcal 塩4.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	673kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	515kcal 塩8.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	946kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	798kcal 塩4.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	844kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	豚肉のピザ風 ウインナーと ピーマンのソテー 味噌汁	赤魚の味噌漬け焼き 大豆とツナの たんぱくサラダ 清まし汁	鶏肉の甘辛煮 そぼろ金平 味噌汁	豚肉のマスタード焼き 野菜マカロニサラダ 味噌汁	豚肉のカレー炒め 肉団子の甘酢あん 味噌汁	鶏肉のバジルソテー 肉じゃが 味噌汁	アジフライ(2枚) 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	741kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	624kcal 塩3.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	833kcal 塩5.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	729kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	740kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	853kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	711kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	ペペロンチーノ ウインナーと ピーマンのソテー ごはん	牛焼肉サラダ丼 大豆とツナの たんぱくサラダ 清まし汁	冷やしジャージャーうどん そぼろ金平 ごはん	ロコモコ丼 野菜マカロニサラダ 味噌汁	ソース焼きそば 肉団子の甘酢あん ごはん	甘辛挽肉丼 肉じゃが 味噌汁	スタミナ牛丼 南瓜のごま味噌和え 清まし汁
	856kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	854kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	836kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	698kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	944kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	874kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	887kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

大人気!



学校記念日

Healthy Menu

脳  
活  
性

# Weekly Menu

	【日】 6.7	【月】 6.8	【火】 6.9	【水】 6.10	【木】 6.11	【金】 6.12	【土】 6.13
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	豚肉と野菜炒め なめこおろし 味噌汁	厚焼玉子 しらたきのきんぴら 味噌汁	ししゃも 納豆 味噌汁	照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツの 和風レモンマリネ 味噌汁	鶏ごぼう甘辛煮 もやしのポン酢和え 味噌汁	照り焼きオムレツ 納豆 味噌汁	鶏肉の焼肉炒め 温泉玉子 味噌汁
	619kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	631kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	496kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	645kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	511kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	604kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	560kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	メンチカツ コーンフレーク ポテトコンソメスープ パン りんごジャム ブルーベリー	フランクドック コールスローサラダ わかめスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	カレーマカロニソテー ゆで卵 オニオンスープ パン メープル&マーガリン チョコレート	ミートボール煮 フルーツグラノーラ コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム	ハムステーキ りんご缶 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	じゃが芋のバジル炒め 大根サラダ わかめスープ パン あん&マーガリン りんごジャム	カレーコロッケ 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
	637kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	664kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	584kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	588kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	461kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	560kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	540kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり オレンジゼリー 白ブドウ&ほうれん草 ジュース	涼彩煮干しラーメン 揚げ焼売 もやしのナムル	チリコンカン ごぼうサラダ みかん缶 和風コンソメスープ ごはん	シーフードMIXフライ マロニー中華和え メロンムース 味噌汁 ごはん	中華飯 蒸し餃子 チップスサラダ 中華スープ	ビーフシチュー かぼちゃ挽肉フライ コーンサラダ ごはん	ざるうどん かき揚げ レタスコーンサラダ ミルクプリン
		604kcal 塩8.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	782kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	790kcal 塩3.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	758kcal 塩2.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	830kcal 塩3.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	553kcal 塩4.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	チキンクリームシチュー グリーンサラダ フルーチェ	鶏肉のチョレギソテー 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	カレイのみぞれ煮 大学芋 味噌汁	豚肉の塩麴焼き 鶏とこんにやく 甘辛炒め 豚汁	赤魚の揚げ煮 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	蒸し鶏のねぎソースかけ ツナマヨサラダ 味噌汁	さばの塩焼き そぼろ金平 味噌汁
	752kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	661kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	695kcal 塩4.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	732kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	639kcal 塩4.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	779kcal 塩5.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	769kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	大きなきつねそば グリーンサラダ ごはん	豚肉生姜焼きのせ炒飯 茄子とひき肉の ピリ辛炒め 味噌汁	肉きしめん 大学芋 ごはん	のり弁 鶏とこんにやく 甘辛炒め 豚汁	五目醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	ガーリックキフライ ツナマヨサラダ 味噌汁	牛丼 そぼろ金平 味噌汁
	809kcal 塩5.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	926kcal 塩5.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	998kcal 塩6.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	985kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	881kcal 塩9.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	815kcal 塩3.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	840kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

# Weekly Menu

	【日】 6.14	【月】 6.15	【火】 6.16	【水】 6.17	【木】 6.18	【金】 6.19	【土】 6.20
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	白身魚の照焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉の旨塩炒め 切干大根の煮物 味噌汁	大根と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁	肉じゃがコロッケ 白菜の中華五目和え 味噌汁	アジ大葉フライ 温泉玉子 味噌汁	豚肉の味噌炒め 納豆 清まし汁	肉団子の甘酢あん マロニー中華和え 味噌汁
	610kcal 塩3.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	641kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	558kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	684kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	595kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	652kcal 塩1.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	521kcal 塩3.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	レモンパターチキン 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		ミートオムレツ レタスコーンサラダ キャベツの加熱スープ パン メープル&マーガリン チョコレート	ウイナーのケチャップ炒め チョコリスビー カレースープ 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 ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ パン ピーナッツクリーム いちごジャム	ウイナー りんご缶 オニオンスープ パン あん&マーガリン りんごジャム	マカロニトマトソース ブロッコリーの胡麻サラダ 和風コンソメスープ パン いちごジャム チョコレート
	524kcal 塩2.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		465kcal 塩2.0g 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	492kcal 塩3.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	575kcal 塩2.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	554kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	ビビンバピラフ 春巻き チョレギサラダ	ポークカレー コーンコロッケ コールスローサラダ	メンチカツ 和風スパンテー ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん	 塩ラーメン 串カツ 法蓮草の梅肉和え	 さばの照り焼き 大根ツナサラダ コーヒーゼリー 味噌汁 ごはん	和風おろしハンバーグ 肉じゃが パイン缶 味噌汁 ごはん 	ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ
	850kcal 塩4.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	895kcal 塩4.0g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	886kcal 塩3.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	530kcal 塩9.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	729kcal 塩3.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	727kcal 塩3.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	832kcal 塩2.3g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり セット</b>	<b>Healthy+Menu</b> 豆腐入り鶏つくね 大根の肉味噌かけ 清まし汁		 麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	鶏肉のカレーズ焼き 湯豆腐のそぼろあん 味噌汁	チンジャオロース 焼売 中華スープ	 鶏冷しゃぶ チーズ入り大豆サラダ かき卵汁	牛カルビ焼肉 里芋ベーコン炒め 味噌汁
	683kcal 塩3.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生		818kcal 塩2.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	786kcal 塩3.9g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	668kcal 塩3.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	680kcal 塩2.5g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	804kcal 塩3.7g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生
<b>丼/麺 セット</b>	五目あんかけ焼きそば 大根の肉味噌かけ ごはん	味噌豚丼 春雨の中華和え 清まし汁	 ざるきしめん 竹輪の磯辺揚げ 南瓜サラダ ごはん	ネギ塩豚丼 湯豆腐のそぼろあん 味噌汁	 盛岡冷麺 焼売 ごはん	ごぼうと牛肉の 和風ピラフ チーズ入り大豆サラダ かき卵汁	海鮮かき揚げ丼 里芋ベーコン炒め 味噌汁
	987kcal 塩3.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	834kcal 塩3.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	841kcal 塩6.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	862kcal 塩4.6g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	827kcal 塩8.4g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	813kcal 塩2.8g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生	892kcal 塩5.1g アレルギー: えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

# Weekly Menu

	【日】 6.21	【月】 6.22	【火】 6.23	【水】 6.24	【木】 6.25	【金】 6.26	【土】 6.27
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
<b>和朝食</b> ご飯・牛乳付	赤魚の煮付け もやしゆかり和え 味噌汁	親子煮 白菜ごま和え 味噌汁	黄金カイの照焼き マロニー中華和え 味噌汁	鶏肉の生姜焼き 小松菜ナムル 味噌汁	肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味噌汁	すき焼き風煮 納豆 清まし汁	肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁
	586kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	662kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	517kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	634kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	541kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	668kcal 塩2.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	497kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>洋定食</b> パン・牛乳付	タンドリーチキン キャベツとツナのソテー わかめスープ パン りんごジャム ブルーベリー	白身魚フライ コーンサラダ カレースープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	じゃが芋のバジル炒め フルーツポンチ オニオンスープ パン メ-プル&マ-ガリン チョコレート	目玉焼き フルーツグラノーラ コンソメスープ パン ブルーベリー りんごジャム	オムレツのデミソースかけ グリーンサラダ 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	白身魚のバジルニエル チョコクリスピー ポテトコンソメスープ パン あん&マ-ガリン りんごジャム	ハムステーキ 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
	554kcal 塩3.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	627kcal 塩2.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	564kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	565kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	539kcal 塩4.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	553kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	431kcal 塩2.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
<b>昼食</b>	パン2種類 おにぎり グレーゼリー 野菜生活	<b>人気!</b> 鶏塩うどん レンコンそぼろ炒め コールスローサラダ	肉あんかけ炒飯 蒸し餃子 キャベツのフォーク和え 味噌汁	<b>Healthy</b> 豚冷しゃぶ チンゲン菜のポン酢和え レモンゼリー わかめスープ ごはん	<b>POWERFUL</b> 焼肉のせ豆腐ステーキ 大学芋 もやしゆかり和え 清まし汁 ごはん	旨辛スタミナ焼きそば 肉団子の甘酢あん ツナサラダ	鶏そぼろ三色丼 ミニコロケ 春雨サラダ 中華スープ
		499kcal 塩6.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	795kcal 塩5.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	741kcal 塩1.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	1013kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	810kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	759kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
<b>日替わり</b> セット	白身魚フライ ごぼうと牛肉の きんぴら 味噌汁	鶏のレモンペッパー焼 和風スパソテー 味噌汁	豚肉のピザ風 南瓜とツナのサラダ 味噌汁	鯖のピリ辛煮 里芋の煮ころがし 味噌汁	チーズインハンバーグ 根菜サラダ 和風コンソメスープ	豚キムチ炒め アジフライ 味噌汁	チキングラタン グリーンサラダ コンソメスープ
	745kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	828kcal 塩3.7g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	728kcal 塩2.8g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	726kcal 塩4.5g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	629kcal 塩4.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	840kcal 塩4.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	650kcal 塩1.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生
<b>丼/麺</b> セット	豚骨台湾ラーメン ごぼうと牛肉の きんぴら ごはん	タコライス 和風スパソテー 味噌汁	<b>冷麺</b> 冷やし山菜おろしそば 南瓜とツナのサラダ ごはん	中華飯 里芋の煮ころがし 味噌汁	<b>冷麺</b> はまぐり出汁の 冷し鴨うどん 根菜サラダ ごはん	牛丼 アジフライ 味噌汁	ごぼうと牛肉の 和風ピラフ グリーンサラダ コンソメスープ
	937kcal 塩7.2g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	831kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	709kcal 塩5.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	738kcal 塩4.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	691kcal 塩4.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	888kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	666kcal 塩2.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生

# Weekly Menu

	【日】 6.28	【月】 6.29	【火】 6.30	【水】 7.1	【木】 7.2	【金】 7.3	【土】 7.4
<b>&lt;朝食 7:10 — 08:00&gt;</b>							
和朝食 ご飯・牛乳付	豚肉の生姜炒め 温泉玉子 味噌汁	エビ串ダンゴ ゆで卵 味噌汁	鮭の塩焼き 納豆 味噌汁				
	720kcal 塩2.4g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	660kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	501kcal 塩1.5g 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	メンチカツ ほうれん草ソテー マカロニスープ パン りんごジャム ブルーベリー	ハンバーグ チョコクリスピー 和風コンソメスープ パン いちごジャム ピーナッツクリーム	ウインナー わかめサラダ オニオンスープ パン メープル&マーガリン チョコレート				
	629kcal 塩2.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	634kcal 塩2.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	588kcal 塩3.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生				
<b>&lt;昼食 12:50 — 13:35&gt;</b>							
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	<b>肉の日 29日</b> 鶏肉の青のり唐揚げ 大根ツナサラダ みかん缶 味噌汁 ごはん	キーマカレーライス チーズオムレツ コーンサラダ				
		729kcal 塩3.1g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	671kcal 塩2.3g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生				
<b>&lt;夕食 17:50 — 18:50&gt;</b>							
日替わり セット	<b>Healthy+Menu</b> 赤魚の味噌漬け焼き 高野豆腐のそぼろ煮 清まし汁	麻婆豆腐 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ	蒸し鶏のごまだれがけ ポテトサラダ 味噌汁				
	554kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	792kcal 塩3.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	759kcal 塩5.6g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生				
丼/麺 セット	醤油ラーメン 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん	プルコギ丼 鶏肉と厚揚げの ピリ辛煮 わかめスープ	ペペロンチーノ ポテトサラダ ごはん				
	774kcal 塩7.9g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	801kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生	836kcal 塩3.0g アレルギー: えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生				

## 健康応援団 腸活

腸活とは? 腸活とは、毎日の食事内容の見直しや適度な運動などによって、腸内環境を整える活動を指します。これにより、便通の改善や免疫力の向上など、さまざまな健康上のメリットが期待できます。

**腸内環境を整える×リット**

- ✓便秘や下痢の改善
- ✓肥満予防
- ✓肌荒れやニキビの改善
- ✓良質な睡眠

**腸活を実践してみよう!**

**腸活におすすめの食材と組み合わせ!**

善玉菌を含む食品  
**プロバイオティクス**

善玉菌のエサを含む食品  
**プレバイオティクス**

**シンバイオティクス**

両方を組み合わせることで善玉菌を補い、育てる相乗効果があります。

合理的な食生活の他にも、適度な運動など生活習慣を見直してみよう!

**EVERYFOOD**