

月	NO.1						NO.2						NO.3								
	4月 (4・10・16・22・28日)						4月 (5・11・17・23・29日)						4月 (6・12・18・24日・30日)								
	5月 (4・10・16・22・28日)						5月 (5・11・17・23・29日)						5月 (6・12・18・24日・30日)								
6月	6月 (3・9・15・21・27日)						6月 (4・10・16・22・28日)						6月 (5・11・17・23・29日)								
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食																					
ごはん							ごはん							ごはん							
ロールパン	●	▲	●				ロールパン	●	▲	●				ロールパン	●	▲	●				
食パン	●	▲	●				食パン	●	▲	●				食パン	●	▲	●				
玉ねぎと椎茸の味噌汁							もやしと人参の味噌汁							玉ねぎと椎茸の味噌汁							
ウインナー			●				サバ塩焼き							ミートボール	●	●	●			▲	▲
プレーンオムレツ ベジタブルソース	●	●	●		▲	▲	小松菜入りスクランブルエッグ			●	●			ほうれん草オムレツ		●					
ひじき煮	●						きんぴらごぼう	●	▲	▲		▲	切干大根煮	●							
マカロニサラダ	●	●	●				ポテトサラダ	●	●	●			スパゲッティサラダ	●	●	●					
キャベツ							キャベツ						キャベツ								
一品野菜(スナップエンドウ)							一品野菜(スナップエンドウ)						一品野菜(スナップエンドウ)								
海藻サラダ					▲	▲	海藻サラダ					▲	▲	海藻サラダ						▲	▲
つぼ漬け	●						つぼ漬け	●					つぼ漬け	●							
かつおふりかけ	●	●					かつおふりかけ	●	●				かつおふりかけ	●	●						
苺ジャム							苺ジャム						苺ジャム								
納豆	●						納豆	●					納豆	●							
牛乳		●					牛乳		●				牛乳		●						
ほうじ茶							ほうじ茶						ほうじ茶								
オレンジジュース							オレンジジュース						オレンジジュース								
レモンジュース							レモンジュース						レモンジュース								
ウーロン茶							ウーロン茶						ウーロン茶								
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
昼食																					
ごはん							ごはん							ごはん							
ゆかりご飯							中華丼						青菜ご飯								
★塩ラーメン	●	●					★うどん	●					★にゅう麺	●	●						
豚肉と野菜の炒め							カリフラワーのカレー炒め	●	●				イカ野菜炒め								
アジフライ	●	▲			▲		コロッケ	●	●				野菜コロッケ	●	▲			▲	▲		
厚揚げの煮物	●						れんこんシュウマイ	●	▲	▲		▲	ショールンポー	●							
ごぼうサラダ	●	●	●				もやしのゆかり和え						れんこんきんぴら	●							
キャベツ							キャベツ						キャベツ								
一品野菜(コーン)							一品野菜(コーン)						一品野菜(コーン)								
三色寒天ゼリー							オレンジ						三色寒天ゼリー								
							福神漬け	●													
牛乳		●					牛乳		●				牛乳		●						
ほうじ茶							ほうじ茶						ほうじ茶								
ウーロン茶							ウーロン茶						ウーロン茶								
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
夕食																					
ごはん							ごはん							ごはん							
曾爾高原カレー	●						五目御飯	●					季節野菜のシチューライス(クリーム)	●	●						
大根と人参の味噌汁の味噌汁							いんげんとじゃがいもの味噌汁						大根と人参の味噌汁の味噌汁								
大豆ミートスパゲッティ	●						ほうれん草入りオイスター焼きそば	●					スパゲッティナポリタン	●							
フライドチキン	●	●	●				メンチカツ	●	●				白身魚フライ	●	▲				▲		
かぼちゃの煮物	●						筍の煮物	●					キャベツとコーンの炒め								
フライドポテト							フライドポテト						フライドポテト								
春雨の中華和え	●						菜の花のおひたし	●					ブロッコリーのおかか和え	●							
キャベツ							キャベツ						キャベツ								
一品野菜(ヤングコーン)							一品野菜(ヤングコーン)						一品野菜(ヤングコーン)								
蒟蒻寒天ぶどうゼリー							いちごゼリー						蒟蒻寒天ビーチゼリー								
福神漬け	●												福神漬け	●							
牛乳		●					牛乳		●				牛乳		●						
ほうじ茶							ほうじ茶						ほうじ茶								
コーラ							コーラ						コーラ								
メロンソーダ							メロンソーダ						メロンソーダ								
ウーロン茶							ウーロン茶						ウーロン茶								
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
調味料(朝食・昼食・夕食 共通)																					
イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング						イタリアンドレッシング								
とんかつソース							とんかつソース						とんかつソース								
ケチャップ							ケチャップ						ケチャップ								

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
 ※マークの意味は、各料理に使用する食材の7大アレルギーについて「●：該当する」「▲：コンタミ可能性有り」です。※上記のマークに関わらず、厨房内では色々な食材を取り扱っております。
 ※7大アレルギー以外のアレルギー詳細につきましては、メニューごとの使用食材が記載されたアレルギー表を用意しておりますので、直接食堂にお問い合わせ下さい。
 ※当食堂のフライ物は全て同じフライヤーであけており調理コンタミネーションが生じます。

月	NO.4						NO.5						NO.6											
	4月 (1・7・13・19・25日)						4月 (2・8・14・20・26日)						4月 (3・9・15・21・27日)											
	2月 5月 (1・7・13・19・25・31日)						5月 (2・8・14・20・26日)						5月 (3・9・15・21・27日)											
3月	6月 (6・12・18・24・30日)						6月 (1・7・13・19・25日)						6月 (2・8・14・20・26日)											
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに			
朝食																								
	ごはん							ごはん									ごはん							
	ロールパン	●	▲	●				ロールパン	●	▲	●						ロールパン	●	▲	●				
	食パン	●	▲	●				食パン	●	▲	●						食パン	●	▲	●				
	もやしと人参の味噌汁							玉ねぎと椎茸の味噌汁								もやしと人参の味噌汁								
	ウインナー			●				サバ塩焼き								ミートボール	●	●	●			▲	▲	
	プレーンオムレツ ベジタブルソース	●	●	●		▲	▲	小松菜入りスクランブルエッグ			●	●				ほうれん草オムレツ		●						
	ひじき煮	●						きんぴらごぼう	●	▲	▲		▲	▲	切干大根煮	●								
	マカロニサラダ	●	●	●				ポテトサラダ	●	●	●				スパゲッティサラダ	●	●	●						
	キャベツ							キャベツ							キャベツ									
	一品野菜(スナップエンドウ)							一品野菜(スナップエンドウ)							一品野菜(スナップエンドウ)									
	海藻サラダ					▲	▲	海藻サラダ						▲	▲	海藻サラダ							▲	▲
	つぼ漬け	●						つぼ漬け	●						つぼ漬け	●								
	かつおふりかけ	●	●					かつおふりかけ	●	●					かつおふりかけ	●	●							
	苺ジャム							苺ジャム							苺ジャム									
	納豆	●						納豆	●						納豆	●								
	牛乳		●					牛乳		●					牛乳		●							
	ほうじ茶							ほうじ茶							ほうじ茶									
	オレンジジュース							オレンジジュース							オレンジジュース									
	レモンジュース							レモンジュース							レモンジュース									
	ウーロン茶							ウーロン茶							ウーロン茶									
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
昼食																								
	ごはん							ごはん							ごはん									
	ゆかりご飯							中華丼							青菜ご飯									
	★塩ラーメン	●	●					★うどん	●						★にゅう麺	●	●							
	豚肉と野菜の炒め							カリフラワーのカレー炒め	●	●					回鍋肉	●								
	アジフライ	●	▲			▲		コロッケ	●	●					野菜コロッケ	●	▲				▲	▲		
	じゃがいもの煮物	●						れんこんシュウマイ	●	▲	▲		▲	▲	水餃子ボン酢ソース	●						▲		
	ごぼうサラダ	●	●	●				もやしのゆかり和え							れんこんきんぴら	●								
	キャベツ							キャベツ							キャベツ									
	一品野菜(コーン)							一品野菜(コーン)							一品野菜(コーン)									
	オレンジ							三色寒天ゼリー							オレンジ									
								福神漬け	●															
	牛乳		●					牛乳		●					牛乳		●							
	ほうじ茶							ほうじ茶							ほうじ茶									
	ウーロン茶							ウーロン茶							ウーロン茶									
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
夕食																								
	ごはん							ごはん							ごはん									
	曾爾高原カレー	●						五目御飯	●						季節野菜のシチューライス(クリーム)	●	●							
	いんげんとキャベツの味噌汁							豆腐と人参の味噌汁							いんげんとじゃがいもの味噌汁									
	大豆ミートスパゲッティ	●						ほうれん草入り塩焼きそば	●						スパゲッティナポリタン	●								
	フライドチキン	●	●	●				メンチカツ	●	●					白身魚フライ	●	▲					▲		
	かぼちゃの煮物	●						筍の煮物	●						キャベツとコーンの炒め									
	フライドポテト							フライドポテト							フライドポテト									
	春雨の中華和え	●						菜の花のおひたし	●						ブロッコリーのおかか和え	●								
	キャベツ							キャベツ							キャベツ									
	一品野菜(ヤングコーン)							一品野菜(ヤングコーン)							一品野菜(ヤングコーン)									
	蒟蒻寒天ぶどうゼリー							いちごゼリー							蒟蒻寒天ビーチゼリー									
	福神漬け	●													福神漬け	●								
	牛乳		●					牛乳		●					牛乳		●							
	ほうじ茶							ほうじ茶							ほうじ茶									
	コーラ							コーラ							コーラ									
	メロンソーダ							メロンソーダ							メロンソーダ									
	ウーロン茶							ウーロン茶							ウーロン茶									
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
調味料(朝食・昼食・夕食 共通)																								
	イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング									
	とんかつソース							とんかつソース							とんかつソース									
	ケチャップ							ケチャップ							ケチャップ									

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
 ※マークの意味は、各料理に使用する食材の7大アレルギーについて「●：該当する」「▲：コンタミ可能性有り」です。※上記のマークに関わらず、厨房内では色々な食材を取り扱っております。
 ※7大アレルギー以外のアレルギー詳細につきましては、メニューごとの使用食材が記載されたアレルギー表を用意しておりますので、直接食堂にお問い合わせ下さい。
 ※当食堂のフライ物は全て同じフライヤーであけており調理コンタミネーションが生じます。