

7月	NO.1						NO.2						NO.3									
	7月 (3・9・15・21・27日)						7月 (4・10・16・22・28日)						7月 (5・11・17・23・29日)									
8月	8月 (2・8・14・20・26日)						8月 (3・9・15・21・27日)						8月 (4・10・16・22・28日)									
9月	9月 (1・7・13・19・25日)						9月 (2・8・14・20・26日)						9月 (3・9・15・21・27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								
ウイナー			●				しゅうまい	●	▲	●		▲	▲	ミートボール	●	●	●		▲	▲		
プレーンオムレツ ベジタブルソース	●	●	●		▲	▲	ベジタブルスクランブルエッグ	●	●					ほうれん草オムレツ	●							
ひじき煮	●						野菜和風炒め							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							ボークハヤシ	●						青菜ご飯								
★冷やし塩ラーメン	●	●					★冷やしうどん	●						★そうめん	●	●						
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	●	▲			▲		チキンカツ	●	●	●				コロッケ	●	●						
厚揚げの煮物	●						かぼちゃの煮物	●						茄子生姜醤油	●							
いんげんのおかか和え							もやしのゆかり和え							三種豆とマカロニサラダ	●							
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							豚汁							ジャガイモと人参の味噌汁								
大豆ミートスパゲッティ	●						ほうれん草入りオイスタービーフン炒め	●						スパゲッティナポリタン	●							
フライドチキン	●	●	●				ベーコンフライ(粒マスタード風味)	●	●	●				アジフライ	●	▲			▲			
サバ塩焼き							ホキの塩焼き							ハンバーグ	●	●						
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	●						オクラの和風和え	●						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)								
青りんごゼリー							いちごゼリー							蒟蒻寒天ピーチゼリー								
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。

7月	NO.4						NO.5						NO.6													
	7月 (6・12・18・24・30日)						7月 (1・7・13・19・25・31日)						7月 (2・8・14・20・26日)													
	8月 (5・11・17・23・29日)						8月 (6・12・18・24・30日)						8月 (1・7・13・19・25・31日)													
9月	9月 (4・10・16・22・28日)						9月 (5・11・17・23・29日)						9月 (6・12・18・24・30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			●				しゅうまい	●	▲	●		▲	▲	ミートボール	●	●	●		▲	▲						
プレーンオムレツ ベジタブルソース	●	●	●		▲	▲	ベジタブルスクランブルエッグ	●	●					ほうれん草オムレツ	●											
ひじき煮	●						野菜和風炒め							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							ボークハヤシ	●						青菜ご飯												
★冷やし中華	●	●					★冷やしうどん	●						★そうめん	●	●										
豚肉と野菜の炒め							カリフラワーのカレー炒め	●	●					回鍋肉	●											
白身魚フライ	●	▲			▲		チキンナゲット	●	●	●				野菜コロッケ	●	▲			▲	▲						
じゃがいもの煮物	●						かぼちゃの煮物	●						茄子生姜醤油	●											
いんげんおおか和え							もやしのゆかり和え							三種豆とマカロニサラダ	●											
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)	●	●										
大根と人参の味噌汁							豚汁							じゃがいもと人参の味噌汁												
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	●	●					イワシの肴のりフライ	●	▲	▲		▲							
サバ塩焼き							ホキの塩焼き							ハンバーグ	●	●										
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	●						オクラの和風和え	●						ブロッコリーのおおか和え	●											
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)												
青りんごゼリー							いちごゼリー							蒟蒻寒天ピーチゼリー												
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。