

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	シナモン	ごま	※ごま由来原料			
焼野菜																																					
長ねぎ焼き	14	0.6	0.0	3.3	1.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
玉ねぎ焼き	40	1.2	0.1	10.1	1.8	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
にんじん焼き	12	0.3	0.0	3.5	1.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ピーマン焼き	8	0.4	0.1	2.0	0.9	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
しいたけ焼き	15	1.9	0.2	3.8	2.9	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
とうもろこし焼き	76	2.7	1.2	14.6	2.2	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
にんにく焼き	265	3.6	20.8	15.8	3.4	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油			
焼き野菜盛り合わせ	119	4.9	1.1	27.5	6.8	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
一品																																					
キムチ	55	2.3	0.0	11.1	0.0	2.7	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-		
カクテキ	48	1.5	0.0	10.2	0.0	1.5	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	
オイキムチ	15	0.8	0.0	3.6	0.0	1.8	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-		
キムチ盛合せ	90	3.4	0.0	18.9	0.0	4.3	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-		
もやしナムル	59	1.1	1.1	12.7	0.0	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
小松菜ナムル	42	2.4	2.4	4.2	2.6	1.5	-	○	小麦	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
味噌きゅうり	115	2.0	9.1	7.7	1.1	0.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	鶏肉	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-		
枝豆	158	12.9	7.5	10.5	7.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
チャンジャ	62	3.5	1.3	9.1	0.2	2.1	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻		
韓国のに	105	3.1	9.1	2.7	0.0	0.6	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
ポテトフライ	327	3.6	16.8	50.6	0.3	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
鶏のから揚げ	322	31.4	7.1	34.3	0.0	2.7	▲	○	調味料	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-
タコの唐揚げ	175	8.7	6.2	21.1	0.0	1.9	○	○	小麦	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ホルモン揚げ	520	18.2	49.7	1.2	0.4	1.2	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
サンチュ	61	2.3	2.0	10.3	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
チョレギサラダ	110	3.0	3.8	18.3	5.2	4.4	-	○	小麦	-	▲	▲	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻		
山盛りキャベツ	349	4.0	29.2	21.2	4.5	1.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
ポテトサラダ	670	13.3	47.6	46.7	0.9	3.4	○	○	小麦	-	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
もつ煮込み	306	33.7	10.2	17.5	1.8	3.8	-	○	小麦	○	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
牛タンバーグ	228	8.7	18.5	4.4	0.1	1.0	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
海鮮																																					
イカの姿焼き	101	21.8	1.0	0.1	0.0	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
エビの塩焼き(1尾)	35	7.9	0.1	0.1	0.0	0.7	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
イダコくるりん焼	46	9.6	0.5	0.1	0.0	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
【足立青井限定】ぶりぶり大海老	64	14.9	0.4	0.1	0.0	3.1	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
【足立青井限定】片貝ほたて	164	16.9	9.3	1.9	0.0	1.2	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ご飯・スープ																																					
白ご飯	387	6.9	1.0	87.8	0.6	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
クッパ	367	12.7	7.3	63.5	2.3	4.6	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
ピビンバ	371	8.5	9.3	63.3	1.0	1.5	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	いり胡麻
石焼ピビンバ	468	15.0	15.7	65.6	1.0	2.2	○	○	小麦	○	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	いり胡麻
肉屋のもつカレー	719	40.5	17.8	96.5	2.1	6.7	▲	▲	小麦	○	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	ごま油
昭和のねぎチャッパ	621	24.7	24.8	73.9	1.5	2.7	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	○	▲	-	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	ごま油
石焼ガリパタ飯	549	18.9	23.6	65.2	1.5	2.7	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	ごま油	
わかめスープ	38	1.2	1.1	8.8	5.7	6.5	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
玉子スープ	110	7.9	6.1	6.1	1.6	4.1	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
塩にんにくスープ	266	7.3	22.8	10.8	2.2	4.9	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻	-	○	いり胡麻	
トッピング																																					
ネギ塩	33	0.4	2.5	2.5	0.6	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
おろポン	30	1.5	0.1	6.1	3.1	2.5	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
さっぱりオニオン	26	1.0	0.1	6.2	0.9	0.8	-	○	調味料	-	-	-	-																								