

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維推量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	○ナッツ	大豆	鶏肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料
上ミノ(味噌ダレ)	144	15.2	8.3	3.3	0.0	0.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻		
上ミノ(塩)	127	14.7	8.0	0.0	0.0	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
国産牛厚切りレバー(味噌ダレ)	115	12.2	5.5	5.5	0.0	0.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻		
国産牛厚切りレバー(塩)	99	11.8	5.2	2.3	0.0	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
国産牛厚切りハツ(味噌ダレ)	121	10.4	7.8	3.4	0.0	0.7	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻		
国産牛厚切りハツ(塩)	104	9.9	7.6	0.1	0.0	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
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	13	0.3	0.1	3.5	1.1	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	261	3.6	20.8	15.8	3.4	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
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	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	-	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	○	▲	▲	-	-	
とまとキムチ *はちみつが含まれております	63	1.6	0.3	14.7	0.7	1.1	▲	○	小麦	▲	○	○	-	-	-	-	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	○	▲	▲	-	-	
もやしナムル	40	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
小松菜ナムル	41	2.4	2.4	4.2	2.6	1.6	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
ナムル盛り合わせ	92	3.3	3.2	13.3	2.0	2.4	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻	
味噌きゅうり	115	2.0	9.1	7.7	1.1	0.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻	
おつまみ浅漬け盛り合わせ	16	0.8	0.1	3.9	1.2	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
きゅうりのわさび漬け	43	0.7	0.3	10.3	0.8	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
枝豆	158	12.9	7.5	10.5	7.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
韓国のり	105	3.1	9.1	2.7	0.0	0.6	-	-	-	▲	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
ポテトフライ	330	3.7	16.8	51.2	0.0	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
ポターージュポテトフライ	335	3.7	17.7	50.2	0.0	0.4	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
コチュマヨポテトフライ	430	3.7	29.0	48.7	0.0	0.6	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
オニオンリング	222	2.6	13.4	23.4	0.0	0.3	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
コチュマヨオニオンリング	343	2.9	25.7	25.9	0.0	0.8	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
ポターージュオニオンリング	235	2.7	13.9	25.4	0.0	0.5	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
鶏のから揚げ	360	23.0	19.0	25.2	0.0	2.0	▲	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	-	-
コチュマヨ鶏から	481	23.3	31.2	27.6	0.0	2.5	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	-	-
海鮮ニラチヂミ	238	6.5	5.8	39.6	0.8	3.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	○	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	いり胡麻
やわらか豚の角煮 *はちみつが含まれております	503	17.1	37.1	27.3	0.4	4.9	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
牛タンバーグ	282	26.7	17.1	18.6	0.1	1.2	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	-
てりまヨ牛タンバーグ *はちみつが含まれております	306	27.2	14.1	30.9	0.1	2.8	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	-
てりチーズ牛タンバーグ *はちみつが含まれております	353	30.3	18.0	30.9	0.1	3.1	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	-	-
サンチュ	62	2.3	2.0	10.4	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻	
チヨレギサラダ(ミニ)	50	1.5	1.8	7.3	1.0	1.1	-	○	小麦	-	▲	▲	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
ポテトサラダ	304	4.0	19.8	27.5	0.2	2.0	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
シーザー風サラダ(ミニ)	69	2.1	4.4	6.5	1.3	0.6	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ピリ辛レタスサラダ(ミニ)	84	2.5	4.0	11.2	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻	
小松菜サラダ(ミニ)	43	1.3	2.4	4.6	1.2	0.8	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
片貝ほたて	45	8.4	0.6	0.9	0.0	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ご飯・麺・スープ																																	
白ご飯	339	6.0	0.9	76.9	0.5	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
クッパ	376	13.3	8.4	62.6	2.5	4.4	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲										

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	○ナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さほ	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料		
トッピング																																				
ネギ塩	33	0.4	2.5	2.5	0.6	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
おろしポン酢	34	1.6	0.1	8.4	3.1	2.6	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
レモン汁	6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
タレたまご	93	6.4	5.6	2.9	0.0	0.5	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-		
やみつきニラダレ	122	2.4	3.5	20.1	1.5	3.7	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	ごま油	
おこさま ※おこさまメニューの詳細アレルギーについては「おこさま」ページをご参照ください。																																				
おこさまうどん	231	10.6	7.6	29.9	0.7	4.3	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-
おこさまクッパ	340	11.9	7.7	55.5	1.1	4.1	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-
おこさま焼肉プレート(すこやかふりかけ)	485	16.9	26.1	46.5	0.2	2.5	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻
デザート ※ソフトクリームバーについては別紙をご参照ください。																																				
杏仁豆腐イチゴソース	46	1.2	1.4	7.1	0.1	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
バニラアイス	82	1.6	4.3	9.0	0.1	0.1	▲	-	-	○	-	-	▲	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チョコアイス	104	1.9	5.6	11.6	0.5	0.0	▲	-	-	○	-	-	▲	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
抹茶アイス	79	1.9	1.9	13.7	0.0	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ライチ	19	0.3	0.0	4.9	0.3	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
マンゴー	19	0.2	0.0	5.1	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
いちごプリン	156	3.4	6.5	20.7	0.0	0.4	○	▲	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
マンゴープリン	151	3.4	6.5	20.1	0.0	0.4	○	▲	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	