

January 2026



Kanazawa Institute of Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	5	6	7	8	9	10	11
Breakfast			Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
			E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch			Kitsune Udon Chicken Tempura Vinegared Wakame Seaweed Salad Fruit Jelly	Miso Simmered Mackerel Candied Sweet Potato Pancit Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Simmered Drum Stick & Daikon Stir Fried Baby Sardine & Soy Beans Mabo Harusame Noodles Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Hamburg Steak w. Grated Daikon Sauce Broccoli & Egg Salad Roasted Potato Red Cabbage Salad Mango Pudding	Yurinchi Chicken Bean Sprout Namul Garlic Edamame Beans Bean Salad Fruit Jelly
			E 868 kcal P 50.6 g F 31.9 g S 4.8 g	E 879 kcal P 31.6 g F 26.0 g S 2.6 g	E 916 kcal P 47.4 g F 29.8 g S 3.3 g	E 930 kcal P 35.6 g F 38.1 g S 3.0 g	E 855 kcal P 46.5 g F 31.8 g S 1.8 g
Dinner		Gyudon Coddled Egg Pickled Cabbage (Asazuke) Chinese Soup Apple	Pork Curry Coleslaw Home-made Pickles Vegetable Soup Grapefruit	Beef & Burdock Shigureni Stew Komatsuna Ohitashi Green Beans & Aburaage w. Sesame Miso Miso Soup Orange	Cod Pilpil Garlic Rice Roasted Lotus Root Consommé Soup Pineapple	Chicken Ham Fried Rice Shumai Za Cai Chinese Soup Kiwi	Bolognese Spaghetti Focaccia Marinated Broccoli & Red Cabbage Salad Apple
		E 790 kcal P 38.2 g F 32.9 g S 2.6 g	E 924 kcal P 28.6 g F 34.6 g S 3.6 g	E 714 kcal P 34.5 g F 17.3 g S 3.5 g	E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g	E 718 kcal P 37.6 g F 15.3 g S 3.0 g	E 793 kcal P 30.5 g F 32.0 g S 1.7 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	12	13	14	15	16	17	18
Breakfast	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Cheese Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Waffle Chicken Nugget Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Mac N Cheese Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 438 kcal P 13.5 g F 21.8 g S 2.8 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 256 g F 26.5 g S 3.3 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 511 kcal P 24.3 g F 28.7 g S 2.5 g
Lunch	Shrimp Fritter w. Chili Mayo Sauce Chinese Cucumber & Ham Seasoned Bamboo Shoot Corn Salad Sweet Soy Glazed Dango (Mitarashi)	Cheese Burger Fried Potato Pickles Onion Salad Chocolate Bavarois	Khao Man Gai Marinated Tomato Harusame Salad Seaweed Salad Fruit Jelly	Grilled Mackerel Komatsuna Ohitashi Fu Champuru Carrot Salad Sesame Dango	Basque Chicken Vinegar Infused Tomato Fried Garlic & Potato Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Beef Stew Pickled Roasted Paprika Marinated Broccoli Red Cabbage Salad Mango Pudding	Gai Yang (Thai Chicken) Marinated Snap Pea Buttered Bamboo Shoot Bean Salad Fruit Jelly
	E 737 kcal P 36.3 g F 12.1 g S 3.2 g	E 895 kcal P 33.2 g F 48.7 g S 3.5 g	E 820 kcal P 27.8 g F 17.7 g S 2.9 g	E 761 kcal P 32 g F 24.2 g S 1.5 g	E 921 kcal P 35.5 g F 32.7 g S 1.6 g	E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g	E 747 kcal P 54.3 g F 16.6 g S 1.4 g
Dinner	Sticky Fried Chicken Wings Carrot Shirishiri Chinese Stir Fried Mushroom & Cabbage Miso Soup Pineapple	Simmered Beef & Tofu Green Beans w. Miso Boiled Daikon Mushroom Soup Apple	Moussaka (Greek Lasagna) Hummus (Chick Pea Paste) Harira (Moroccan Stew) Consommé Soup Grapefruit	Ground Beef Katsu Daikon & Baby Sardine w. Ponzu Stir Fried Bamboo Shoot & Colourful Peppers Wakame Soup Orange	Gomoku Tofu Stir Fried Egg & Garlic Chive Simmered Beans Harusame Soup Pineapple	Chicken Char Siu Marinated Boiled Egg Sauteed Spinach Miso Soup Kiwi	Lu Rou Fan Chinese Okra Boiled Edamame Beans Garlic Chive Soup Apple
	E 806 kcal P 37.3 g F 29.6 g S 3.1 g	E 855 kcal P 33.6 g F 20.4 g S 3.2 g	E 971 kcal P 47.3 g F 53.9 g S 2.7 g	E 781 kcal P 22.4 g F 27.1 g S 3.4 g	E 846 kcal P 48 g F 24.1 g S 3.4 g	E 813 kcal P 36.4 g F 31.0 g S 3.3 g	E 757 kcal P 28.9 g F 27.3 g S 3.5 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

January 2026



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	5	6	7	8	9	10	11
Breakfast			カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
			E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch			きつねうどん かしわ天 わかめの酢の物 海藻サラダ フルーツゼリー	鯖の味噌煮 大学芋 ビーフンの炒め物 人参サラダ 餡団子	手羽元と大根のさっぱり煮 じゃこと大豆炒め 麻婆春雨 豆苗サラダ 杏仁豆腐	おろしハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ ローストポテト 赤キャベツサラダ マンゴープリン	油淋鶏 もやしナムル 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
			E 868 kcal P 50.6 g F 31.9 g S 4.8 g	E 879 kcal P 31.6 g F 26.0 g S 2.6 g	E 916 kcal P 47.4 g F 29.8 g S 3.3 g	E 930 kcal P 35.6 g F 38.1 g S 3.0 g	E 855 kcal P 46.5 g F 31.8 g S 1.8 g
Dinner		牛丼 温泉卵 キャベツの浅漬け 中華スープ りんご	ポークカレー コールスロー 自家製ピクルス ベジタブルスープ グレープフルーツ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜お浸し インゲンと油揚げのごま味噌 味噌スープ オレンジ	鰯のピルピル ガーリックライス 蓮根ロースト コンソメスープ パイナップル	鶏ハムの炒飯 焼売 ザーサイ 中華スープ キウイ	ボロネーズスパゲティー フォカッチャ ブロッコリーと紫キャベツのマリネ サラダ りんご
		E 790 kcal P 38.2 g F 32.9 g S 2.6 g	E 924 kcal P 28.6 g F 34.6 g S 3.6 g	E 714 kcal P 34.5 g F 17.3 g S 3.5 g	E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g	E 718 kcal P 37.6 g F 15.3 g S 3.0 g	E 793 kcal P 30.5 g F 32.0 g S 1.7 g


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	12	13	14	15	16	17	18
Breakfast	白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カポナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	マッケンチーズ カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 438 kcal P 13.5 g F 21.8 g S 2.8 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 256 g F 26.5 g S 3.3 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 511 kcal P 24.3 g F 28.7 g S 2.5 g
Lunch	海老チリ&マヨ 胡瓜とハムの中華和え メンマ コーンサラダ みたらし団子	チーズバーガー フライドポテト ピクルス 玉葱サラダ チョコレートババロア	カオマンガイ トマトのマリネ 春雨サラダ 海藻サラダ フルーツゼリー	鯖の塩焼き 小松菜お浸し フーチャンプルー 人参サラダ ごま団子	鶏肉のバスク風 トマトのピネガー風味 揚げニンニクとポテト 豆苗サラダ 杏仁豆腐	ビーフシチュー パプリカのローストピクルス ブロッコリーのマリネ 赤キャベツサラダ マンゴープリン	ガイヤーン スナップエンドウのマリネ 筍のバターソテー 豆サラダ フルーツゼリー
	E 737 kcal P 36.3 g F 12.1 g S 3.2 g	E 895 kcal P 33.2 g F 48.7 g S 3.5 g	E 820 kcal P 27.8 g F 17.7 g S 2.9 g	E 761 kcal P 32 g F 24.2 g S 1.5 g	E 921 kcal P 35.5 g F 32.7 g S 1.6 g	E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g	E 747 kcal P 54.3 g F 16.6 g S 1.4 g
Dinner	手羽先の甘辛揚げ 人参しりしり きのこキャベツの中華風炒め 味噌スープ パイナップル	肉豆腐 インゲン味噌和え ふろふき大根 キノコスープ りんご	ムサカ フムス インゲン豆のハリラ風 コンソメスープ グレープフルーツ	メンチカツ 大根としらすのポン酢和え 筍とカラピーマン炒め わかめスープ オレンジ	五目豆腐 ニラ玉 煮豆 春雨スープ パイナップル	鶏のチャーシュー風 煮玉子 法連草のソテー 味噌スープ キウイ	ルーローハン オクラの中華風 塩ゆで枝豆 ニラスープ りんご
	E 806 kcal P 37.3 g F 29.6 g S 3.1 g	E 855 kcal P 33.6 g F 20.4 g S 3.2 g	E 971 kcal P 47.3 g F 53.9 g S 2.7 g	E 781 kcal P 22.4 g F 27.1 g S 3.4 g	E 846 kcal P 48 g F 24.1 g S 3.4 g	E 813 kcal P 36.4 g F 31.0 g S 3.3 g	E 757 kcal P 28.9 g F 27.3 g S 3.5 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

January 2026



Kanazawa Institute of Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	19	20	21	22	23	24	25
Breakfast	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	French Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Croissant Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 568 kcal P 34.7 g F 7.9 g S 3.8 g	E 435 kcal P 20.1 g F 16.9 g S 3.3 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 434 kcal P 13.7 g F 26.8 g S 3.2 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	Sweet & Sour Turbot Boiled Gyoza Mayo Cheese Grilled Cauliflower Corn Salad Dango w, Soy Flour (Kinako)	Fried Pork w. Ponzu Sauce Stir Fried Garlic Sprout Spicy Pickled Mustard Greens Onion Salad Chocolate Bavarois	Chicken Namban Soba Simmered Root Vegetables Green Beans w. Sesame Seaweed Salad Fruit Jelly	Seafood & Vegetable Ajiho Roasted Pumpkin Grilled Corn Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	World Pie Day Assorted Savory Pies Pea Sprout Salad Assorted Dessert Pies 	Beef Curry Roasted Asparagus Home-made Pickles Red Cabbage Salad Mango Pudding	Yurinchi Chicken Wok Bok Choy Garlic Edamame Beans Bean Salad Fruit Jelly
	E 813 kcal P 32.9 g F 16.2 g S 2.7 g	E 946 kcal P 24.7 g F 52.2 g S 2.4 g	E 729 kcal P 35.3 g F 15.9 g S 4.6 g	E 803 kcal P 34.8 g F 24.5 g S 3.2 g		E 836 kcal P 24 g F 28.0 g S 2.9 g	E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g
Dinner	Fried Chicken w. Chili Mayo Sauce Coleslaw Spinach Namul Wakame Soup Pineapple	Hamburger Chicken Nugget Pickles Vegetable Soup Apple	Lasagna Pumpkin Salad Vinegared Cabbage & Onion Vegetable Soup Grapefruit	Bulgogi Stir Fried Pea Sprout Kimchi Wakame Soup Orange	Happosai Cabbage & Steamed Chicken w. Sour Plum Za Cai Chinese Soup Pineapple	Oyako Don Simmered Greens & Atsuage Tofu Shibazuke Pickles Miso Soup Kiwi	Pork Katsu Potato Salad Snap Pea w. Tuna Miso Soup Apple
	E 971 kcal P 34.5 g F 49.0 g S 2.9 g	E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 4.1 g	E 841 kcal P 38.7 g F 49.1 g S 3.1 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 762 kcal P 31.9 g F 39.7 g S 4 g	E 878 kcal P 42 g F 29.3 g S 3.5 g	E 954 kcal P 33 g F 448.0 g S 3.3 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	26	27	28	29	30	31	
Breakfast	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pizza Toast Carrot Rape Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	
	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 428 kcal P 17 g F 20.0 g S 2.8 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	
Lunch	Simmered Yellow Tail & Daikon Gomoku Rice Miso Stir Fried Eggplant Corn Salad Sweet Soy Glazed Dango (Mitarashi)	Japanese Pork Ginger Wax Gourd w. Japanese Minced Meat Sauce Pickled Chinese Cabbage (Asazuke) Onion Salad Chocolate Bavarois	Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sautéed Mushroom Seaweed Salad Fruit Jelly	Udon Noodles w. Egg Shrimp & Vegetable Tempura Sweet & Savory Soy Beans Carrot Salad Sesame Dango	Grilled Chicken w. Sesame Bee Hoon Roasted Pumpkin Pea Sprout Salad An-nin Tofu	Oden Beef tendon & Egg Daikon, Konnyaku & Gluten Cake Red Cabbage Salad Mango Pudding	
	E 803 kcal P 33.8 g F 24.7 g S 2.4 g	E 879 kcal P 32.4 g F 35.1 g S 3 g	E 802 kcal P 44.7 g F 27.2 g S 2.1 g	E 934 kcal P 48.7 g F 30.7 g S 5.2 g	E 916 kcal P 42.2 g F 27.0 g S 1.4 g	E 818 kcal P 50.7 g F 21.5 g S 4.0 g	
Dinner	Sweet & Sour Chicken Smashed Cucumber Za cai Garlic Chive Soup Pineapple	Chinese Stir Fried Beef & Tomato Wok Bok Choy Vinegared Wakame Seaweed w. Ginger Mushroom Soup Apple	Pork Kimchi Hot Pot Korean Chijimi Seasoned Mizuna Leaves Salad Grapefruit	Yakisoba Noodles Sunny Side Up Egg Avocado & Broccoli Salad Miso Soup Orange	Fish & Chips Tartar & Salsa Green Beans Tomato Stew Salad Pineapple	Herb Grilled Chicken Marinated Tomato Roasted Sweet Potato Consommé Soup Kiwi	
	E 717 kcal P 33.7 g F 18.6 g S 3.7 g	E 758 kcal P 31.9 g F 27.9 g S 2.7 g	E 758 kcal P 25.9 g F 36.9 g S 2.9 g	E 885 kcal P 42.4 g F 28.6 g S 3.5 g	E 915 kcal P 27.3 g F 60.9 g S 2.7 g	E 815 kcal P 50.1 g F 24.8 g S 2.2 g	

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

January 2026

Kanazawa Institute of
Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	19	20	21	22	23	24	25
Breakfast	白身魚の焼き物 ひじき煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	フレンチトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	クロワッサン ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 568 kcal P 34.7 g F 7.9 g S 3.8 g	E 435 kcal P 20.1 g F 16.9 g S 3.3 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 434 kcal P 13.7 g F 26.8 g S 3.2 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	カレイの甘酢餡 水餃子 カリフラワーのマヨチーズ焼き コーンサラダ きな粉団子	揚げ豚のボン酢和え にんにくの芽炒め ピリ辛高菜 玉葱サラダ チョコレートババロア	鶏南蛮そば 煮しめ インゲンの胡麻和え 海藻サラダ フルーツゼリー	シーフードと野菜のアヒージョ 南瓜のロースト グリルドコーン 人参サラダ 餡団子	世界バイの日 お惣菜パイ各種 豆苗サラダ デザートパイ各種 	ビーフカレー アスパラガスのロースト 自家製ピクルス 赤キャベツサラダ マンゴープリン	油淋鶏 青菜炒め 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
	E 813 kcal P 32.9 g F 16.2 g S 2.7 g	E 946 kcal P 24.7 g F 52.2 g S 2.4 g	E 729 kcal P 35.3 g F 15.9 g S 4.6 g	E 803 kcal P 34.8 g F 24.5 g S 3.2 g		E 836 kcal P 24 g F 28.0 g S 2.9 g	E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g
Dinner	チリマヨフライドチキン コールスロー 法連草のナムル わかめスープ パイナップル	ハンバーガー チキンナゲット ピクルス ベジタブルスープ りんご	ラザニア かぼちゃサラダ キャベツと玉ねぎのビネガー風味 ベジタブルスープ グレープフルーツ	ブルコギ 豆苗炒め キムチ わかめスープ オレンジ	八宝菜 キャベツと蒸し鶏の梅風味 ザーサイ 中華スープ パイナップル	親子丼 青菜と厚揚げ煮 柴漬け 味噌スープ キウイ	トンカツ ポテトサラダ スナップエンドウのツナ和え 味噌スープ りんご
	E 971 kcal P 34.5 g F 49.0 g S 2.9 g	E 861 kcal P 41.3 g F 55.6 g S 4.1 g	E 841 kcal P 38.7 g F 49.1 g S 3.1 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 740 kcal P 30.8 g F 19.4 g S 2.9 g	E 878 kcal P 42 g F 29.3 g S 3.5 g	E 954 kcal P 33 g F 448.0 g S 3.3 g
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	26	27	28	29	30	31	
Breakfast	白身魚の焼き物 がんもどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	ピザトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	
	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 428 kcal P 17 g F 20.0 g S 2.8 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 463 kcal P 21.8 g F 19.6 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	
Lunch	ぶり大根 五目御飯 なす味噌炒め コーンサラダ みたらし団子	生姜焼き 冬瓜のそぼろ餡かけ 白菜の浅漬け 玉葱サラダ チョコレートババロア	マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー 海藻サラダ フルーツゼリー	釜玉うどん 海老天&野菜天 大豆の甘辛煮 人参サラダ ごま団子	鶏の胡麻焼き ビーフン 南瓜ロースト 豆苗サラダ 杏仁豆腐	おでん 牛すじ 玉子 大根 こんにゃく 車麩 赤キャベツサラダ マンゴープリン	
	E 803 kcal P 33.8 g F 24.7 g S 2.4 g	E 879 kcal P 32.4 g F 35.1 g S 3 g	E 802 kcal P 44.7 g F 27.2 g S 2.1 g	E 934 kcal P 48.7 g F 30.7 g S 5.2 g	E 916 kcal P 42.2 g F 27.0 g S 1.4 g	E 818 kcal P 50.7 g F 21.5 g S 4.0 g	
Dinner	酢鳥 たたき胡瓜 ザーサイ ニラスープ パイナップル	トマトと牛肉の中華風炒め チンゲン菜炒め ワカメと生姜の酢の物 キノコスープ りんご	豚キムチ鍋 チヂミ 水菜の和え物 サラダ グレープフルーツ	焼きそば 目玉焼き アボカドとブロッコリーのサラダ 味噌スープ オレンジ	フィッシュ&チップス タルタル&サルサ インゲン豆のトマト煮 サラダ パイナップル	鶏のハーブ焼き トマトマリネ さつまいもロースト コンソメスープ キウイ	
	E 717 kcal P 33.7 g F 18.6 g S 3.7 g	E 758 kcal P 31.9 g F 27.9 g S 2.7 g	E 753 kcal P 35.1 g F 20.0 g S 2.7 g	E 885 kcal P 42.4 g F 28.6 g S 3.5 g	E 915 kcal P 27.3 g F 60.9 g S 2.7 g	E 815 kcal P 50.1 g F 24.8 g S 2.2 g	

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります