



# Monthly Menu



日付		6/1,6,11,16,21,26	6/2,7,12(朝食まで), 17,22,27	6/3,8,13(昼食から), 18,23,28	6/4,9,14,19,24,29	6/5,10,15,20,25,30	
朝食	バイキング 白・健康ごはん or パン付き スープ or みそ汁付き	スペイン風バイクドエッグ	目玉焼き	きのこ玉子のソテー	だし巻き玉子	チーズスクランブルエッグ	
		肉団子甘酢たれ	ハムと野菜のソテー	チキンナゲット	リヨネーズポテト	ソーセージとキャベツのコンソメ煮	
		鯖の塩焼き	焼きししゃも	鯖の西京焼き	鱈の唐揚げ	鯖の塩麹焼き	
		筍と高菜の炒め	レンコンの鶏そぼろあん	ピリ辛コンニャク	ひじきと白滝の煮付け	五目炒り豆腐	
		里芋の煮付け	切干大根のゆず胡椒風味	小松菜とえのきの梅和え	ごぼうと人参の胡麻和え	いんげんのピーナッツ和え	
昼食	A	肉豆腐	鯖と野菜の揚げだし	豆腐ハンバーグ	とんかつ	豚肉の照り生姜焼き	
	B	白身魚のムニエル <small>栄養士おすすめ</small>	タンドリーチキン	チキンのブラックペッパー焼き	ハンバーグステーキ	長崎県産アジフライと明太コロケ	
	C	揚げ餃子	香味野菜と豚肉の細切り炒め <small>栄養士おすすめ</small>	イカと野菜のカキ油炒め <small>栄養士おすすめ</small>	鶏肉と野菜の黒胡椒あんかけ <small>栄養士おすすめ</small>	野菜たっぷりプルコギ <small>栄養士おすすめ</small>	
	カレー	汁付き	海老フライカレー	キーマカレー	ベーコン&エッグカレー	ビーフカレー	から揚げカレー
	丼	汁付き	チキン南蛮丼	しらす丼	豚肉のレモン風味丼	豚キムチ丼	麻婆豆腐丼
	うどん・そば	小鉢付き	きつね	揚げもち	イカ天	かき揚げ	肉ねぎ
	ラーメン		味噌ラーメン	豚しゃぶの冷やし中華	とんこつラーメン	タンメン	ワンタン麺
夕食	A	鶏のから揚げ 人参と玉葱のすりおろしで <small>&amp; Vege 栄養士おすすめ</small>	高野豆腐の五色炒め <small>栄養士おすすめ</small>	肉じゃが	鶏肉のこがし味噌焼き	カレイと野菜のぼん酢ソース <small>栄養士おすすめ</small>	
	B	牛肉と焼き野菜の胡麻だれ <small>栄養士おすすめ</small>	デミトマハンバーグ	メンチカツ ポーチドエッグ添え	白身魚のフリット レモン醤油がけ	豚肉と揚げごぼうのサラダ仕立て	
	C	白身魚の葱あんかけ	油淋鶏 (ユーリンチー)	白身魚と野菜の南蛮漬け <small>栄養士おすすめ</small>	水餃子の五目あん <small>栄養士おすすめ</small>	鶏肉のヘルシー生姜焼き	
	カレー/丼	汁付き	フランクソーセージカレー	豚塩カルビ丼	鶏肉のスパイシー丼	夏到来! うな玉丼	海老と野菜のココナッツカレー
	麺類	ごはん汁付き	長崎ちゃんぽん	アサリときのこの和風パスタ	クリーミーカレーうどん	スパゲティ ミートソース	きしめん
朝・昼・夕共通		サラダバー・デザート・フルーツ・ドリンク がセットになります					

\* 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。

# 2017年 6月メニュー アレルゲン表

※仕入れの状況により、メニュー及び食材等が変更となる場合がございますので、詳しくはカフェテリア「ふじ」までお問い合わせください。

※当店は大量調理施設のため調理上のコンタミネーション(混入)の可能性がございます。微量の摂取でも症状が重篤になる際は食材等のお持込みをお願いする事がございますので予めご了承ください。

日付	6/1,6,11,16,21,26	7大アレルゲン							6/2,7, 12(朝食まで), 17,22,27	7大アレルゲン							6/3,8, 13(昼食から), 18,23,28	7大アレルゲン						
		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	バイキング	スペイン風ベイクドエッグ		●	●				目玉焼き		●	●					きのこ玉子のソテー		●	●				
		肉団子甘酢たれ	●		●				ハムと野菜のソテー	●	●	●					チキンナゲット	●	●	●				
		鯖の塩焼き							焼きししゃも								鯖の西京焼き							
		筍と高菜の炒め	●						レンコンの鶏そぼろあん	●							ピリ辛コンニャク	●		●				
		里芋の煮付け	●		●				切干大根のゆず胡椒風味	●							小松菜とえのきの梅和え	●						
		パン	●	●	●				パン	●	●	●					パン	●	●	●				
		牛乳			●				牛乳			●					牛乳			●				
		納豆	●						納豆	●							納豆	●						
		味付のり	●		●				味付のり	●		●					味付のり	●		●				●
		ジャム							ジャム								ジャム							
マーガリン			●				マーガリン			●					マーガリン			●						
昼食	和食	肉豆腐	●						鮭と野菜の揚げだし	●		●					ヘルシー豆腐ハンバーグ	●	●	●				
	洋食	白身魚のムニエル	●						タンドリーチキン	●		●			●	チキンのブラックペッパー焼き	●		●					
	中華	揚げ餃子	●						香味野菜と豚肉の細切り炒め	●	●					イカと野菜のカキ油炒め	●	●						
	丼	海老フライカレー	●		●				キーマカレー	●		●				ベーコン&エッグカレー	●	●	●					
	カレー	チキン南蛮丼	●	●					しらす丼	●	●	●				豚肉のレモン風味丼	●							
	うどん・そば	きつね	●	●	●	●			揚げもち	●	●	●	●		●	イカ天	●	●	●	●		●		
	ラーメン	味噌ラーメン	●	●					豚しゃぶの冷やし中華	●	●	●				とんこつラーメン	●	●						
夕食	和食	鶏のから揚げ人参と玉葱のすりおろしで	●						高野豆腐の五色炒め	●						肉じゃが	●							
	洋食	牛肉と焼き野菜の胡麻だれ	●						デミタマハンバーグ	●		●				メンチカツポーチドエッグ添え	●	●	●					
	中華	白身魚の葱あんかけ	●		●				油淋鶏(ユーリンチー)	●						白身魚と野菜の南蛮漬	●		●					
	丼・バラエティ	フランクソーセージカレー	●		●				豚塩カルビ丼	●						鶏肉のスパイシー丼	●							
	カレー	長崎ちゃんぽん	●	●					アサリときのこの和風パスタ	●		●				クリーミーカレーうどん	●		●		●			

# 2017年 6月メニュー アレルゲン表

※仕入れの状況により、メニュー及び食材等が変更となる場合がございますので、詳しくはカフェテリア「ふじ」までお問い合わせください。

※当店は大量調理施設のため調理上のコンタミネーション(混入)の可能性がございます。微量の摂取でも症状が重篤になる際は食材等のお持込みをお願いする事がございますので予めご了承ください。

日付	6/4,9,14,19,24,29	7大アレルゲン							6/5,10,15,20,25,30	7大アレルゲン						
		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	バイキング	だし巻き玉子	●	●	●				チーズスクランブルエッグ	●	●	●				
		リヨネーズポテト		●	●				ソーセージとキャベツのコンソメ煮	●		●				
		鱈の唐揚げ							鮭の塩麹焼き							
		ひじきと白滝の煮付け	●		●				五目炒り豆腐	●	●	●				
		ごぼうと人参の胡麻和え	●						いんげんのピーナッツ和え	●				●		
		パン	●	●	●				パン	●	●	●				
		牛乳			●				牛乳			●				
		納豆	●						納豆	●						
		味付のり	●		●			●	味付のり	●		●			●	
		ジャム							ジャム							
マーガリン			●				マーガリン			●						
昼食	和食	とんかつ	●	●	●				豚肉の照り生姜焼き	●						
	洋食	ハンバーグステーキ	●	●	●				長崎県産アジフライと明太コロッケ	●	●	●				
	中華	鶏肉と野菜の黒胡椒あんかけ	●						野菜たっぷりプルコギ	●						
	丼	ビーフカレー	●		●				から揚げカレー	●		●				
	カレー	豚キムチ丼	●					●	麻婆豆腐丼	●						
	うどん・そば	かきあげ	●	●	●	●		●	肉ねぎ	●	●	●	●			
	ラーメン	タンメン	●	●					ワンタン麺	●	●					
夕食	和食	鶏肉のこがし味噌焼き	●	●	●				カレーと野菜のぼん酢ソース	●						
	洋食	白身魚のフリット レモン醤油がけ	●						豚肉と揚げごぼうの サラダ仕立て	●						
	中華	水餃子の五目あん	●					●	鶏肉のヘルシー生姜焼き	●						
	丼・バラエティ	夏到来！うな玉丼	●	●	●				海老と野菜の ココナッツカレー	●		●			●	
	カレー	スパゲティ ミートソース	●		●				きしめん	●	●				●	

各食共通メニュー	7大アレルゲン						
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
ご飯							
雑穀ご飯							
味噌汁	●		●				
スープ	●	●	●				
漬物	●						

ドレッシング類	7大アレルゲン						
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
サウザンアイランド	●	●					
フレンチ		●					
青じそ(ノンオイル)	●						
マヨネーズ		●					
ケチャップ・ソース							
しょうゆ	●						

※上記の他に提供している調味料や、  
サラダバー、デザート、ドリンクコーナーがございますので  
詳しくはお問い合わせください。

2017  
6月

June

# 今月のイベントメニュー



**Vege Revolution**

『野菜と食べる』がカラダうれしい!

& Vege

## 鶏のから揚げ 人参と玉葱のすりおろしで

野菜総量  
127g



野菜の旨みで下味をつけたから揚げを、サラダの上  
にのせました。人参と玉葱のすりおろしと、枝豆・コーン・  
パプリカを使ったオリジナルソースで仕上げています。

1,6,11,16,21,26 夕食



「洋食列伝」どこか懐かしくてほっとする…  
そんな洋食メニューを提供します。

## メンチカツ ポーチドエッグ添え



サクサクの衣にジューシーな肉汁がたまらない  
メンチカツです。デミグラスソースとポーチドエッグを  
絡めてお召し上がりください。

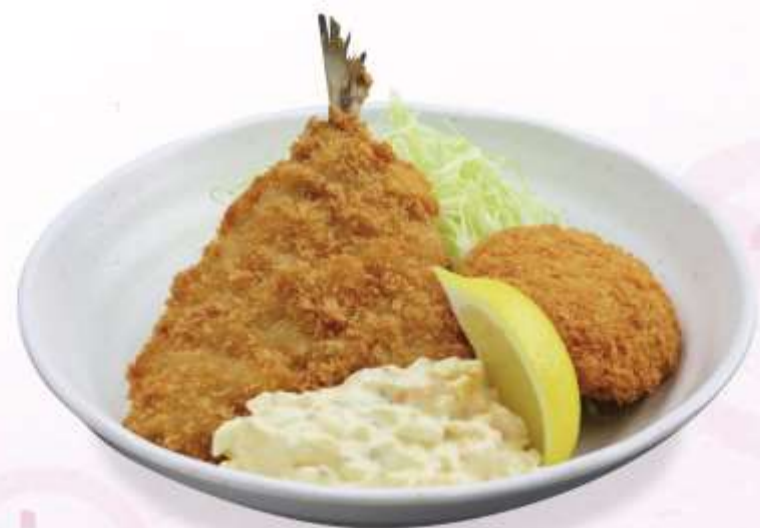
3,8,13,  
18,23,28 夕食



『日本食卓』四季があり旬あふれる日本。  
素材を生かした季節感のあるメニューをお届けします。

## 真アジ

真アジはスズキ目アジ科に分類される魚で  
古くから日本では食用として重用されていました。  
アジという名前も味が良いというのが由来で生食はもちろん、  
焼く、煮る、揚げるなど様々な料理に使われています。  
5月～7月が旬とされ脂の乗りが良く美味しく食べることができます。



## 長崎県産 アジフライと明太コロッケ

長崎で水揚げされた肉厚の真アジをフライにしました。  
ピクルスの酸味が効いたタルタルソースでお召し上がりください。  
明太子のコロッケをご一緒に。

5,10,15,  
20,25,30 昼食