

WEEKLY MENU

日	4月16日					4月17日					4月18日					4月19日					4月20日					4月21日					4月22日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	ライス 280g		470			ライス 280g		470			ライス 280g		470			ライス 280g		470			ライス 280g		470			ライス 280g		470			ライス 280g		470		
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296			パン・ジャムorマーガリン		296		
	A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal		
	ゆで卵		78			チキンナゲット		183			高野豆腐の含め煮		117			肉団子のチリソース		82			竹の子とわかめの卵とし		57			ウインナー		116			豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		69		
	なめ茸オクラ		20			きゅうりのレモン和え		14			ポテトと鮭のホクホク和え		73			豆もやしのナムル		21			白菜のピーナッツ和え		32			レンコンサラダ		112			マカロニサラダ		126		
野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			
わかめと麩の味噌汁		23			大根と油揚げの味噌汁		28			小松菜と人参の味噌汁		21			豆腐とわかめの味噌汁		30			大根と麩の味噌汁		24			キャベツと焙煎のりの味噌汁		21			わかめと油揚げの味噌汁		28			
沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			沢庵・青かっぱ・梅		4			
牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			
材料名	鶏卵、ナメ茸、わかめ、大根、若布、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、玉葱、胡瓜、大根、レタ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、鮭、ツナ、芋、葱、玉葱、小松菜、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、豆腐、豆芽、小松菜、ひよこ、若布、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ピーナッツ、筍、玉葱、白菜、大根、若布、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、ソー、蓮根、海苔、マネズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、マネズ、インゲン、玉葱、胡瓜、若布、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	734	23.0	14.4	2.6		838	28.4	19.9	3.7		824	24.0	14.8	4.2		746	22.3	14.6	3.1		726	20.8	13.5	3.5		862	23.1	26.1	4.0		836	21.0	21.2	3.2
B定食	540	24.4	17.7	3.8	kcal	644	29.8	23.2	4.9	kcal	630	25.4	18.1	5.4	kcal	552	23.7	17.9	4.3	kcal	532	22.2	16.8	4.7	kcal	668	24.5	29.4	5.2	kcal	642	22.4	24.5	4.4	kcal
昼食	焼き鳥丼		657			とんこつ野菜ラーメン		488			肉ごぼう丼		648			きつねうどん		422			チキンライス		633			豚焼肉 サラダ仕立て		260			ハヤシライス		682		
	キャベツのじゃこ和え		26			豚肉のみぞれ和え		49			ピーマン肉詰めフライ		140			切干大根のゆず胡椒風味		42			ポテトサラダ		81			ほうれん草のお浸し		16			菜の花のごま和え		31		
	ぶどうゼリー		59			フルーツヨーグルト		45			コーヒーゼリー		78			みかん		49			プリン		78			洋梨		43			バナナ		32		
	ほうれん草と人参のおすまし		7			(ライス付き)					コーンと玉葱のスープ		17			(ライス付き)					野菜コンソメスープ		11			たまごスープ		21			キャベツと玉葱のスープ		11		
(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					ライス		470			ライス		470			
材料名	鶏、ツナ、葱、キャベツ、わかめ、人参、ブドウゼリー					中華麺、豚、レタ、キャベツ、玉葱、人参、大根、紅生姜、木耳、ヨーグルト、黄桃、梨、葡萄、パセリ、チリ					豚、ソー、玉葱、牛蒡、葱、ピーマン、キャベツ、コーヒーゼリー					うどん、稲荷、蒲鉾、葱、小松菜、人参、切干大根、柚子胡椒、ごま、ミカ					鶏、グリーンピース、ツナ、芋、玉葱、胡瓜、人参、水菜、ケチャップ、マネズ					豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、大根、水菜、わかめ、葱、ごま、鰹節、洋梨					豚、ツナ、玉葱、菜の花、人参、キャベツ、パセリ、ケチャップ、ごま、バナ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	定食	749	28.8	17.7	4.2		582	25.8	11.0	8.2		883	21.8	22.9	5.1		513	13.6	5.0	4.0		803	19.2	20.9	6.2		810	25.8	17.6	3.5		1226	23.1	18.7	5.5
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	鱈のコーンマヨ焼き		234			キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		404			豚肉と野菜のピリ辛炒め		270			鶏の唐揚げ		238			豚ニラ炒め		246			アジフライとハム卵ロール		388			おろし和風ハンバーグ		229		
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	鱈のカレー揚げ		211			キャベツメンチカツ ケチャップソース		406			豚肉と青菜の塩炒め		212			味めぐり 大分 鶏天		249			豚キムチ炒め		250			アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		326			ハンバーグ ジンジャーソース		243		
A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			
厚揚げと里芋の煮付け		128			根菜の田舎風		38			スパゲッティサラダ		129			ごぼうサラダ		68			ハンサンスー		71			ツナじゃが		68			花野菜のコンソメ煮		18			
ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			
玉葱と人参の味噌汁		24			白菜と麩のおすまし		9			にらと卵のスープ		21			椎茸と人参のおすまし		7			わかめスープ		11			白菜と人参の味噌汁		21			オニオンスープ		13			
材料名	鱈、厚揚げ、ソー、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、マネズ、カレー粉					豚、竹輪、蒟蒻、キャベツ、大根、人参、水菜、絹糸、白菜、巻麩、マスタード、ケチャップ					豚、鶏卵、パセリ、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、胡瓜、ソー、絹糸、ごま、生姜、葱、マネズ					鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、大根、椎茸、ごま、生姜、マネズ、唐辛子、パセリ、ごま					豚、鶏卵、キャベツ、人参、玉葱、レタ、ソー、白菜、わかめ、胡瓜、葱、ごま、若布、ごま					鱈、豚、ハム、ソー、鶏卵、南瓜、ツナ、芋、玉葱、白菜、人参					豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、生姜、ブドウゼリー、玉葱、ポン酢				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	856	32.8	20.4	4.1		921	24.2	27.0	4.0		890	25.7	24.2	3.9		783	35.1	16.6	2.5		798	22.9	19.4	4.2		947	24.7	27.1	3.7		730	18.8	17.3	3.5
B定食	833	33.0	16.3	3.4		923	23.9	25.7	4.6		832	23.5	22.6	2.6		794	36.3	16.5	2.6		802	21.9	21.5	3.1		885	22.6	20.0	3.3		744	18.9	17.3	3.7	

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)