



WEEKLY MENU



日	7月16日 (月)					7月17日 (火)					7月18日 (水)					7月19日 (木)					7月20日 (金)					7月21日 (土)					7月22日 (日)									
曜日																																								
朝食	A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470														
	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296														
	A・B共通メニュー 竹の子とピーマンの塩炒め kcal 76					A・B共通メニュー チキンナゲット kcal 206					A・B共通メニュー 目玉焼き kcal 91					A・B共通メニュー 肉団子のチリソース kcal 87					A・B共通メニュー ウインナー kcal 116					A・B共通メニュー だし巻き卵 kcal 37					A・B共通メニュー ジャーマンポテト kcal 50									
	おくらと大根のじゃこ和え kcal 24					ほうれん草のごま醤油 kcal 26					ひじきと小松菜のお浸し kcal 12					スパゲッティサラダ kcal 125					キャベツのフレンチサラダ kcal 53					ブロッコリーのおかか和え kcal 22					ほうれん草のピーナッツ和え kcal 35									
	野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5														
	わかめと麩の味噌汁 kcal 23					大根と油揚げの味噌汁 kcal 28					豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30					キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21					大根と麩の味噌汁 kcal 24					小松菜と人参の味噌汁 kcal 21					大根とわかめの味噌汁 kcal 20									
	沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かつぱ・梅 kcal 4														
牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134															
材料名	豚、ジャコ、筍、玉葱、ピーマン、 おくら、大根、巻麩、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、コシ、杓苳草、 大根、かつぱ、じゃ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、豆腐、小松菜、 ひじき、若布、鯉節、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、パスタ麺、玉葱、胡瓜、 生姜、マネズ、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、ツ、コシ、大根、 かつぱ、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、鯉節、 ブロッコリー、小松菜、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、ピーナッツ、ジャコ芋、 玉葱、杓苳草、大根、若布、 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	736	21.4	14.9	3.5		873	28.2	23.7	2.9		746	24.1	16.4	3.4		846	21.7	20.4	3.6		806	24.6	21.9	3.3		693	21.0	11.1	2.7		718	19.1	11.7	3.3					
	B定食	542	22.8	18.2	4.7	kcal	679	29.6	27.0	4.1	kcal	552	25.5	19.7	4.6	kcal	652	23.1	23.7	4.8	kcal	612	26.0	25.2	4.5	kcal	499	22.4	14.4	3.9	kcal	524	20.5	15.0	4.5	kcal				
昼食	サンマフライ kcal 286					豚焼肉丼 kcal 679					醤油ラーメン kcal 498					親子丼 kcal 647					丸天うどん kcal 485					豚しゃぶ ごま風味 kcal 237														
	根菜の田舎風 kcal 38					切干大根のコースローサラダ kcal 60					ごぼうサラダ kcal 68					わかめのツナほん酢 kcal 49					野菜かき揚げ kcal 149					大根の炒め煮 kcal 48														
	黄桃 kcal 56					プリン kcal 78					パイ kcal 49					ヨーグルト kcal 78					バナナ kcal 32					フルーツカクテル kcal 49														
	玉葱と人参の味噌汁 kcal 25					白菜と麩のおすまし kcal 9					(ライス付き) kcal					根菜の味噌汁 kcal 23					(ライス付き) kcal					たまごスープ kcal 21					わかめスープ kcal 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)					(別：ライス280g/470kcal)					ライス kcal 470									
材料名	サマ、竹輪、絹サ、キャベツ、人参、 水菜、大根、玉葱、蒟蒻、黄桃					豚、コシ、ヨーグルト、玉葱、人参、 コシ、キャベツ、胡瓜、白菜、切干大根、 マネズ、マネド、巻麩、プリン					中華麺、豚、マ、マ、マ、葱、 牛蒡、大根、人参、マネズ、 唐辛子、マ、マ、マ					鶏、鶏卵、ツ、玉葱、マ、 牛蒡、若布、マ、マ、マ					うどん、丸天、若布、葱、玉葱、 バナ					豚、鶏卵、筍、玉葱、葱、 キャベツ、マ、人参、大根、マ、 マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ					豚、鶏卵、茄子、玉葱、葱、 胡瓜、マ、人参、マ、マ、マ、 春雨、若布、マ、マ、マ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	注	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	405	16.3	17.7	3.4	注	826	20.0	21.5	4.0	注	615	21.9	16.1	8.5	注	797	26.3	18.5	4.1	注	666	19.2	15.8	4.0	注	825	22.7	20.6	2.5		997	23.4	33.1	5.1					
夕食	A ブルコギ kcal 363					A 焼き餃子 kcal 231					A 豚肉の生姜焼き kcal 256					A 鯖の塩焼き kcal 322					A 塩レモン唐揚げ kcal 299					A 白身魚のフライ タルタルソース kcal 349					A ミートオムレツとデミグラスコロッケ kcal 228									
	B 豚キムチ炒め kcal 250					B 揚げ餃子 kcal 412					B 薄切り酢豚 kcal 281					B 鯖の味噌煮 kcal 373					B 北海道 ザンギ kcal 357					B 白身魚のフライ トマトソース kcal 236					B ミートオムレツとかぼちゃコロッケ kcal 236									
	A・B共通メニュー ポテトサラダ kcal 81					A・B共通メニュー もやしの赤じそ和え kcal 15					A・B共通メニュー 里芋の含め煮 kcal 71					A・B共通メニュー 竹輪の磯辺揚げ kcal 67					A・B共通メニュー 五目きんぴら kcal 41					A・B共通メニュー 冷奴 kcal 60					A・B共通メニュー マカロニサラダ kcal 126									
	ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470														
	野菜中華スープ kcal 12					にらと卵のスープ kcal 21					白菜と油揚げの味噌汁 kcal 32					椎茸と人参のおすまし kcal 7					豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30					キャベツと油揚げの味噌汁 kcal 33					オニオンスープ kcal 13									
材料名	牛、豚、マ、マ、マ、マ、マ、マ、 人参、キャベツ、マ、白菜、マ、 胡瓜、水菜、マ、マ、マ					豚、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、 マ、マ、胡瓜、マ、マ、紫					豚、油揚げ、里芋、絹サ、 玉葱、人参、葱、キャベツ、マ、 貝割れ大根、白菜、生姜、筍					鯖、竹輪、大根、人参、水菜、 グリーンソフ、葱、生姜、青海苔					鶏、鶏卵、豆腐、マ、マ、マ、 人参、水菜、牛蒡、蓮根、 マ、マ、白滝、若布					鱈、豆腐、油揚げ、大根、人参、 水菜、生姜、キャベツ、葱、 鯉節、マネズ、マ					鶏、豚、マ、マ、マ、マ、 キャベツ、人参、水菜、南瓜、玉葱、 胡瓜、マネズ									
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		熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	926	21.3	32.3	2.0		737	19.8	11.9	2.8		829	26.8	16.1	4.1		866	28.7	28.3	3.5		840	34.7	20.4	3.5		912	26.2	31.1	3.9		837	15.8	18.8	3.7					
	B定食	813	21.7	22.9	2.6		918	21.1	26.0	2.9		854	27.1	18.0	4.7		917	29.6	28.9	3.8		898	35.7	26.9	3.4		799	26.2	18.4	3.6		845	16.0	18.6	3.2					

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)