

# WEEKLY MENU

日	7月30日 (月)					7月31日 (火)					8月1日 (水)					8月2日 (木)					8月3日 (金)					8月4日 (土)					8月5日 (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 肉野菜炒め kcal 56					A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味 kcal 104					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 ウインナー kcal 116					A・B共通メニュー 照焼き肉団子 kcal 92					A・B共通メニュー 高野豆腐の含め煮 kcal 66					A・B共通メニュー 目玉焼き kcal 91				
	ほうれん草の辛子和え kcal 27					大豆のツナサラダ kcal 114					小松菜のピーナッツ和え kcal 26					マカロニケチャップソテー kcal 88					白菜のじゃこ和え kcal 20					大根の明太和え kcal 24					おくらの梅おかか和え kcal 19				
	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					小松菜と人参の味噌汁 kcal 21					大根と麩の味噌汁 kcal 24					キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21					大根とわかめの味噌汁 kcal 20				
	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・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、玉葱、ソウ、 杓苳草、巻麩、若布、ジャ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					大豆、ソ、油揚げ、 ジャ、芋、ソ、大根、ビネ、ジャ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ピーナッツ、豆腐、 小松菜、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、パン、玉葱、 小松菜、ケチャップ 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ジャ、白菜、 大根、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、明太子、 葱、大根、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、わか、大根、 鯉節、若布、梅、 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	719	20.0	13.3	2.9		859	21.6	25.1	6.6		875	28.5	24.2	2.9		838	25.0	19.4	3.3		749	21.7	13.2	4.3		724	20.5	13.1	2.9		743	23.3	15.7	2.6
B定食	525	21.4	16.6	4.1	kcal	665	23.0	28.4	7.8	kcal	681	29.9	27.5	4.1	kcal	644	26.4	22.7	4.5	kcal	555	23.1	16.5	5.5	kcal	530	21.9	16.4	4.1	kcal	549	24.7	19.0	3.8	kcal
昼 食	スパゲッティミートソース kcal 563					鶏肉きんぴら丼 kcal 687					味噌ラーメン kcal 537					豚玉丼 kcal 661					肉うどん kcal 505					鶏天丼 kcal 798					肉焼売 kcal 263				
	大根ミックスサラダ kcal 9					小松菜と油揚げの煮浸し kcal 33					煮卵 kcal 78					冷奴 kcal 60					ポテトサラダ kcal 84					ブロッコリーの青煮 kcal 24					豆もやしとひじきのナムル kcal 24				
	プリン kcal 78					オレンジ kcal 8					黄桃 kcal 56					ヨーグルト kcal 78					パン kcal 49					洋梨 kcal 43					コーヒーゼリー kcal 78				
	(ライス付き) kcal (別：ライス280g/470kcal)					大根と人参の味噌汁 kcal 22					(ライス付き) kcal (別：ライス280g/470kcal)					白菜と人参の味噌汁 kcal 21					(ライス付き) kcal (別：ライス280g/470kcal)					たまごスープ kcal 21					春雨スープ kcal 18				
材料名	パスタ、豚、チーズ、玉葱、大根、 グリーンソフ、人参、胡瓜、 ケチャップ、パプリカ、プリ					鶏、油揚げ、牛蒡、人参、 小松菜、大根、唐辛子、鯉節、 ジャ、ホソ					中華麺、豚、鶏卵、マ、 マ、葱、黄桃					豚、鶏卵、玉葱、ミ、 葱、生姜、白菜 ヨーグルト					うどん、豚、ジャ、玉葱、水菜、 胡瓜、マ、パン					鶏、鶏卵、キャベツ、ブ、 人参、葱、鯉節、ジャ、洋梨					豚、キャベツ、人参、水菜、 マ、小松菜、ビネ、 春雨、コーヒーゼリー				
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	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注
	定食	650	21.9	20.5	2.3	注	750	22.6	15.0	3.9	注	671	28.4	18.7	7.4	注	820	29.9	20.8	3.3	注	638	18.8	14.0	4.6	注	1356	37.2	27.4	3.6	注	853	22.9	15.4	3.6
夕 食	<b>新メニュー</b>					A 麻婆豆腐 kcal 335					A ソースカツ kcal 287					A 焼き餃子 kcal 231					A アジフライとハム卵ロール kcal 386					A 茄子と豚肉のピリ辛炒め kcal 310					A 鯖の黒胡椒焼き kcal 324				
	BBQチキン kcal 351					B 香味野菜と豚肉の細切り炒め kcal 245					B とんかつ おろしポン酢 kcal 268					B 揚げ餃子 kcal 412					B アジフライとかぼちゃ挽肉フライ kcal 325					B 豚肉とピーマンの炒め物 kcal 228					B 鯖の生姜煮 kcal 347				
	和風マカロニサラダ kcal 77					A・B共通メニュー キャベツのごま和え kcal 45					A・B共通メニュー ひじきと白滝の煮付け kcal 60					A・B共通メニュー ごぼうサラダ kcal 68					A・B共通メニュー 切干とひじきの青じそサラダ kcal 26					A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え kcal 22					A・B共通メニュー ツナじゃが kcal 68				
	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									
コーンと玉葱のスープ kcal 17					にらと卵のスープ kcal 21					白菜と麩のおすまし kcal 9					わかめスープ kcal 11					ほうれん草と玉葱のスープ kcal 11					野菜中華スープ kcal 12					椎茸と人参のおすまし kcal 7					
材料名	鶏、パン、ソ、生姜、ソ、キャベツ、 人参、水菜、玉葱、加、ケチャップ、 マ、海苔、葱					豚、豆腐、鶏卵、油揚げ、 玉葱、葱、ソ、生姜、ソの芽、 わか、人参、ソ、キャベツ、筍、ジャ					豚、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、 大根、白菜、白滝、ビネ、 巻麩、ホソ酢					豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、 牛蒡、大根、葱、マ、 唐辛子、マ、若布、ジャ					マ、大豆、鶏卵、豚、南瓜、 大根、人参、水菜、胡瓜、大葉、 杓苳草、玉葱、マ、切干大根、ビネ					豚、玉葱、ソ、茄子、マ、 大根、胡瓜、マ、白菜、水菜、 人参、筍、ケチャップ、ジャ					鯖、マ、ジャ、大根、人参、 貝割れ大根、玉葱、椎茸				
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					871	28.9	23.4	5.3		826	19.3	20.3	4.8		780	18.7	15.6	3.2		893	22.2	25.6	3.7		814	21.4	24.9	3.2		869	26.6	27.6	2.9	
B定食	915	33.8	23.5	3.5		781	28.2	14.8	3.9		807	19.5	20.2	4.1		961	20.0	29.8	3.3		832	20.1	18.5	3.3		732	25.6	11.8	5.4		892	27.0	27.6	3.6	

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)