

WEEKLY MENU

日	9月24日 (月)					9月25日 (火)					9月26日 (水)					9月27日 (木)					9月28日 (金)					9月29日 (土)					9月30日 (日)																								
曜日																																																							
朝食						A ライス 280g	kcal						A ライス 280g	kcal						A ライス 280g	kcal						A ライス 280g	kcal						A ライス 280g	kcal																				
						B パン・ジャムorマーガリン	kcal						B パン・ジャムorマーガリン	kcal						B パン・ジャムorマーガリン	kcal						B パン・ジャムorマーガリン	kcal						B パン・ジャムorマーガリン	kcal																				
						A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー																								
						だし巻き卵					白菜とハムの炒め					粉ふき芋					ウインナー					鶏肉団子の甘酢あん					高野豆腐の卵とし																								
						切干大根の炒め煮					ひじきのゴマサラダ					わかめのツナぼん酢					コーン玉葱ソテー					なめ茸オクラ					揚げジャコとキャベツのお浸し																								
						野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ																								
						わかめと麩の味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					小松菜と人参の味噌汁					大根とわかめの味噌汁																								
					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅																									
					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳																									
材料名						鶏卵、油揚げ、切干大根、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、大豆、豆腐、白菜、ピーマン、胡瓜、ピーチ、若布、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					芋、ジャガ芋、玉葱、若布、海苔、ボン酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、コーン、油揚げ、大根、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、おろし、大根、小松菜、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、鶏卵、ジャコ、葱、大葉、大根、鯉節、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																			
A定食						725	19.7	13.3	3.0						732	19.3	15.7	3.2						727	18.9	12.1	3.2						801	22.9	21.6	3.3						754	20.8	13.0	3.5										
B定食						531	21.1	16.6	4.2	kcal	538	20.7	19.0	4.4	kcal	533	20.3	15.4	4.4	kcal	607	24.3	24.9	4.5	kcal	560	22.2	16.3	4.0	NEW	546	24.5	16.7	5.6	kcal																				
昼食						醤油ラーメン					498	焼肉炒飯					747	ベーコンときのこのクリームパスタ					651	鶏の竜田揚げ丼					937	卵と野菜のピーマン炒め					466	ハヤシライス					682														
						焼売					56	もやしの赤じそ和え					15	グリーンサラダ					28	小松菜のごま和え					29	ピーマン肉詰めフライ					119	ブロッコリーのピーナッツ和え					40														
						りんご					21	コーヒーゼリー					78	みかん					49	ヨーグルト					78	杏仁フルーツ					43	プリン					78														
						(ライス付き)						にらとキャベツのスープ					21	(ライス付き)						白菜と人参の味噌汁					21	コーンと玉葱のスープ					17	野菜コンソメスープ					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)																				
材料名						中華麺、豚、トマト、ピーマン、葱、キャベツ、リンゴ										牛肉、鶏卵、玉葱、ピーマン、人参、ピーチ、胡瓜、ゴマ、キャベツ、紫、コーヒゼリー										パスタ、ベーコン、クリーム、チーズ、ジャガイモ、人参、水菜、グリーンソフ、かつお、ミソ										鶏、キャベツ、小松菜、人参、白菜、ゴマ、ヨーグルト										ピーマン、豚、鶏卵、コーン、木耳、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、杏仁、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、チェリー									
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																		
定食						575	23.3	13.1	8.3						861	19.6	22.4	2.5						728	20.7	32.0	2.1						1065	27.7	51.3	3.2						1115	31.8	38.0	4.1										
夕食	A 回鍋肉					kcal	ハンバーグ デミグラスソース					258	A 麻婆春雨					257	鯖のごま照り焼き					330	A 豚肉じゃが					294	A 豚肉の生姜焼き					254	A いわしの梅しそフライ					374													
	B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め					kcal	ハンバーグ ケチャップソース					265	B 厚揚げと挽き肉の中華炒め					481	B 鯖の煮付け					342	B 塩鶏肉じゃが					263	B 豚肉の南蛮焼き					289	B いわしの青のりフライ					390													
	A・B共通メニュー 和風春雨サラダ					kcal	A・B共通メニュー ポテトサラダ					84	A・B共通メニュー ごぼうサラダ					68	A・B共通メニュー かぼちゃのいとこ煮					83	A・B共通メニュー 冷奴					60	A・B共通メニュー 和風マカロニサラダ					77	A・B共通メニュー 里芋の含め煮					71													
	ライス					470	ライス					470	ライス					470	ライス					470	ライス					470	ライス					470																			
たまごスープ					21	ほうれん草と玉葱のスープ					11	野菜中華スープ					12	白菜と麩のおすまし					9	根菜の味噌汁					23	キャベツと油揚げの味噌汁					33	椎茸と人参のおすまし					7														
材料名	豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、ピーチ、胡瓜、葱、筍、春雨、ゴマ					豚、鶏、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、パプリカ、ケチャップ、マヨネーズ					豚、厚揚げ、筍、玉葱、ピーチ、胡瓜、人参、キャベツ、ピーマン、牛蒡、大根、白菜、水菜、木耳、マヨネーズ、唐辛子					鯖、南瓜、小豆、大根、人参、水菜、白菜、巻麩、ゴマ					鶏、豚、ジャガ芋、豆腐、蒟蒻、人参、玉葱、絹揚げ、葱、生姜、牛蒡、鯉節					豚、油揚げ、ピーマン、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、キャベツ、生姜、マヨネーズ、海苔					鰯、里芋、キャベツ、人参、水菜、絹揚げ、葱、椎茸、梅、大葉、青のり																								
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															
A定食	865	24.7	21.5	4.3						823	18.6	24.9	3.1						807	18.6	16.2	5.2						892	26.8	26.9	3.4						847	27.8	17.9	3.5						834	25.8	19.8	3.9						
B定食	824	21.9	22.6	3.3						830	18.7	24.0	3.5						1031	28.9	29.7	4.2						904	27.2	26.6	5.5						816	26.3	16.1	2.7						869	25.7	24.2	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)