

WEEKLY MENU

日	4月22日 (月)					4月23日 (火)					4月24日 (水)					4月25日 (木)					4月26日 (金)					4月27日 (土)					4月28日 (日)				
朝食	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							
	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			ライスのみです。									
	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							
	厚揚げとキャベツの味噌炒め		109			照焼き肉団子		92			ウインナー		116			白菜とハムの炒め		42			ジャーマンポテト		64			ひじきと白滝の煮付け		24							
	和風春雨サラダ		48			もやし中華		27			竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		101			スパゲッティサラダ		125			小松菜のごま和え		33			野菜サラダ		5							
野菜サラダ		11			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			野菜サラダ		5			白菜と人参の味噌汁		21								
根菜の味噌汁		25			小松菜と人参の味噌汁		21			豆腐とわかめの味噌汁		30			キャベツと焙煎のりの味噌汁		21			大根と人参の味噌汁		22			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								
材料名	厚揚げ、キャベツ、胡瓜、生姜、牛蒡、春雨、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、キャベツ、葱、生姜、小松菜、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、竹輪、豆腐、キャベツ、若布、マヨネーズ、味噌、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、パスタ、白菜、ピーマン、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					ジャム、芋、ハム、玉葱、小松菜、大根、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、白滝、白菜、ピーマン、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						
	A定食	801	21.0	18.4	3.2		753	21.1	14.2	3.3		860	25.7	27.2	3.8		801	19.2	19.2	3.4		732	18.5	11.4	3.2		736	22.9	15.2	3.0					
B定食	607	22.4	21.7	4.4	kcal	559	22.5	17.5	4.5	kcal	666	27.1	30.5	5.0	kcal	607	20.6	22.5	4.6	kcal	538	19.9	14.7	4.4	kcal					kcal					
昼食	ハヤシライス		682			ソース焼きそば		558			三色丼		642			たぬきうどん		443			鶏の照り焼き丼		697			肉焼売		262							
	コーンサラダ		33			チンゲン菜のじゃこ和え		20			切干大根の梅風味		33			コーンフライ		143			大根のレモン和え		15			ポテトサラダ		88							
	コーヒーゼリー		78			みかん		49			ヨーグルト		78			パイ		49			プリン		78			フルーツカクテル		49							
	コンソメスープ		11			(ライス付き)					玉葱と油揚げの味噌汁		34			(ライス付き)					ほうれん草と麩の味噌汁		26			わかめスープ		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							
材料名	豚、ジャム、玉葱、ジャム、キャベツ、人参、グリーンソフ、水菜、コーヒーゼリー					中華麺、豚、ジャム、玉葱、キャベツ、キャベツ、人参、生姜、チンゲン菜、ミョウガ					豚、鶏卵、油揚げ、ジャム、小松菜、生姜、人参、小松菜、玉葱、切干大根、梅、ヨーグルト					うどん、蒲鉾、葱、小松菜、揚玉、ジャム、芋、ジャム、グリーンソフ、パイ					鶏、鶏卵、絹揚げ、生姜、大根、人参、ピーマン、ほうれん草、玉葱、若布、巻麩、プリン					豚、ジャム、芋、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、若布、ジャム、黄桃、葡萄、梨、パイ、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					
	定食	804	14.7	20.1	5.7	注	627	15.9	17.9	7.4	注	787	25.1	20.4	4.3	注	635	14.0	14.7	4.0	注	816	31.3	21.8	4.3	注	880	21.8	16.7	3.5	注				
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	豚ニラ炒め		246			鱈の香草焼き		131			麻婆豆腐		335			鶏の塩麩唐揚げ		419			サンマフライ		286			豚肉と野菜のブラックベッパー塩炒め		285							
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal							
	豚肉と青菜の塩炒め		211			鱈のカレー揚げ		204			海鮮ビーフン		169			宮崎 チキン南蛮		560			GW中はA定食のみです。					ほうれん草チーズオムレツとデミグラスクロック		242							
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								
大根ときゅうりのキムチ和え		21			ツナじゃが		68			選べる小鉢		60			ごぼうサラダ		68			白菜のおひたし		13			大根の炒め煮		48								
ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470			ライス		470								
豆腐とわかめの味噌汁		30			白菜と油揚げの味噌汁		32			たまごスープ		21			もやしと人参のスープ		12			玉葱と油揚げの味噌汁		34			椎茸と人参のおすまし		7								
材料名	豚、豆腐、ニラ、キャベツ、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、大根、胡瓜、人参、白菜、若布、ジャム					鱈、油揚げ、キャベツ、ジャム、芋、キャベツ、人参、水菜、白菜、カレー粉					豚、豆腐、海老、アサリ、イカ、鶏卵、玉葱、葱、ニラ、生姜、キャベツ、人参、グリーンソフ、木耳、筍、ジャム					鶏、鶏卵、ニラ、生姜、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、大根、キャベツ、マヨネーズ、唐辛子、パセリ					ジャム、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、白菜、玉葱、鯉節					豚、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、大根、人参、筍、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						
	A定食	767	24.8	16.5	5.7		701	29.3	6.3	3.4		886	27.2	27.8	4.7		969	33.5	34.9	3.1		803	22.3	19.2	3.4		810	21.8	22.0	4.4					
B定食	732	23.5	15.0	4.2		774	28.7	14.9	2.3		720	18.2	11.4	3.9		1110	35.5	43.3	2.7																

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)