



WEEKLY MENU



日曜日	4月29日 (月)					4月30日 (火)					5月1日 (水)					5月2日 (木)					5月3日 (金)					5月4日 (土)					5月5日 (日)									
朝食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g				
	ライスのみです。					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン									
	チリコンカーン					ハム野菜炒め					A・B共通メニュー ウインナー					A・B共通メニュー 目玉焼き					A・B共通メニュー チキンナゲット					A・B共通メニュー 厚揚げの煮付け					A・B共通メニュー 肉団子のチリソース									
	白菜のじゃこ和え					もやしのお酢かけ					コーン玉葱ソテー					れんこんの梅肉和え					ブロッコリーのごま和え					ほうれん草の辛子醤油					和風マカロニサラダ									
	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					野菜サラダ					野菜サラダ									
根菜の味噌汁					小松菜と人参の味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					大根と人参の味噌汁					白菜と人参の味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁										
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					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					牛乳					牛乳					
材料名	クックピーズ、ハム、ジャム、玉葱、唐辛子、白菜、牛蒡、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、玉葱、トマト、胡瓜、小松菜、土佐酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、豆腐、コーン、玉葱、若布、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、蓮根、梅、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ブロッコリー、大根、ジャム、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、れんこん、白菜、辛子、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、人参、生姜、玉葱、キャベツ、マヨネーズ、海苔、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	742	20.2	12.6	3.7		709	18.2	12.5	3.0		807	23.6	21.6	3.4		762	22.6	15.7	3.0		872	28.3	23.0	2.9		725	21.2	13.9	3.7		811	21.8	17.8	3.0					
B定食					kcal					kcal	613	25.0	24.9	4.6	kcal	568	24.0	19.0	4.2	kcal	678	29.7	26.3	4.1	kcal	531	22.6	17.2	4.9	kcal	617	23.2	21.1	4.2	kcal					
昼食	とんこつ野菜ラーメン					豚キムチ丼					カレーうどん					叉焼炒飯					ベーコンときのこのクリームパスタ					春雨水餃子					薄切り豚									
	春巻					スパゲッティサラダ					おくらのお浸し					揚げ焼売のガーリック風味					ミートコロック					白菜とツナのナムル					ひじきのゴマサラダ									
	フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き)					選ぶデザート					洋梨 (ライス付き)					バナナ					プリン (ライス付き)					杏仁フルーツ					ぶどうゼリー									
	(別：ライス280g/470kcal)					イベント たまごスープ (別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					わかめスープ (ライス)					ほうれん草と人参のおすまし (ライス)									
材料名	中華麺、豚、牛乳、トマト、キャベツ、玉葱、人参、木耳、グリーンソフ、紅生姜、ルー					豚、鶏卵、パスタ、玉葱、白菜、トマト、胡瓜、人参、葱、ジャム、マヨネーズ					うどん、豚、玉葱、人参、おくら、鯉節、洋梨					豚、鶏卵、枝豆、葱、グリーンソフ、白菜、水菜、人参、ガーリックパウダー、バナナ					パスタ、豚、生クリーム、チーズ、ジャム、ジャガイモ、グリーンソフ、プリン					豚、ツナ、木耳、生姜、玉葱、人参、絹揚げ、白菜、葱、若布、ジャム、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、杏仁豆腐					豚、大豆、玉葱、人参、ピーズ、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、筍、れんこん、ピーズ、ジャム、ゼリー									
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	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	675	24.5	18.6	8.7		866	21.9	24.4	4.5		600	16.5	8.6	6.5		754	18.8	20.6	4.4		859	21.8	41.0	2.7		857	23.0	13.9	5.4		864	24.8	19.7	4.8					
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	ハンバーグ デミグラスソース					鯖の塩焼き					麻婆茄子					グリル平メンチカツ					豚肉のごま風味炒め					鶏肉じゃが					いわし梅しそフライ									
						G W 申 は A 定 食 の み で す。																																		
	小松菜のピーナッツ和え					粉ふき芋					ごぼうサラダ					ポテトサラダ					切干大根のゆず胡椒風味					冷奴					根菜の煮物									
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス										
コーンと玉葱のスープ					白菜と麩のおすまし					にらと卵のスープ					もやしと人参の味噌汁					ほうれん草と麩の味噌汁					根菜の味噌汁					キャベツとわかめの味噌汁										
材料名	豚、鶏、ピーナッツ、コーン、キャベツ、人参、水菜、小松菜、玉葱					鯖、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、白菜、巻麩、パセリ					豚、鶏卵、茄子、葱、牛蒡、大根、人参、コーン、マヨネーズ、唐辛子、パセリ					牛、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、トマト、葱、マヨネーズ					豚、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、れんこん、柚子胡椒、ジャム、切干大根、巻麩、ポン酢					鶏、豆腐、ジャガイモ、蒟蒻、人参、玉葱、葱、生姜、鯉節、牛蒡					鰯、里芋、大根、人参、水菜、牛蒡、キャベツ、椎茸、蒟蒻、若布									
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	782	19.7	21.9	3.5		853	25.9	27.3	3.2		925	23.2	31.7	4.9		994	25.5	36.3	2.7		792	23.7	16.5	3.8		826	26.7	16.1	3.6		948	27.4	28.9	5.9					
B定食																																								

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)