



WEEKLY MENU



日曜日	5月27日 (月)				5月28日 (火)				5月29日 (水)				5月30日 (木)				5月31日 (金)				6月1日 (土)				6月2日 (日)							
朝食	A		kcal		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		ライス 280g		470					
	B		kcal		B		kcal		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		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	
	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		A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal	
	ハム野菜炒め		62		オムレツ		65		* ウィンナー		116		竹の子とピーマンの塩炒め		76		肉団子のチリソース		87		厚揚げとキャベツの味噌炒め		109		チリコンカン		84		揚げジャコとキャベツのお浸し		26	
	大豆のツナマヨサラダ		114		ポテトサラダ		88		マカロニコーンソテー		75		小松菜の辛子和え		10		ごぼうサラダ		68		もやしと土佐酢かけ		13		野菜サラダ		5		白菜と人参の味噌汁		21	
野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		野菜サラダ		5		
根菜の味噌汁		23		もやしと人参の味噌汁		22		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		白菜と人参の味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21		
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		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		牛乳		134		牛乳		134		
材料名	大豆、卵、コーン、玉葱、牛蒡、ピーマン、マヨネーズ、ごま、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ジャガイモ、玉葱、胡瓜、ピーマン、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、豆腐、マヨネーズ、コーン、玉葱、若布、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、筍、ピーマン、玉葱、小松菜、海苔、鰹節、辛子、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、牛蒡、大根、キャベツ、マヨネーズ、唐辛子、ピーマン、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、ピーマン、胡瓜、白菜、土佐酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				カツクグピーマン、大豆、油揚げ、ジャガイモ、玉葱、唐辛子、キャベツ、大葉、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	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	812	21.5	22.0	6.4	788	19.4	16.6	3.4	834	25.3	20.8	3.1	720	20.2	14.3	2.6	790	20.3	17.7	3.6	756	21.1	17.2	2.7	767	21.5	14.3	3.8	767	21.5	14.3
B定食	618	22.9	25.3	7.6	594	20.8	19.9	4.6	640	26.7	24.1	4.3	526	21.6	17.6	3.8	596	21.7	21.0	4.8	562	22.5	20.5	3.9	573	22.9	17.1	4.0	573	22.9	17.1	4.0
昼食	味噌ラーメン		537		五目寿司		608		わかめうどん		385		豚焼肉丼		679		冷やし中華		519		鶏の竜田揚げ丼		937		肉焼売		262					
	おくらのごま和え		28		* たこキャベツ		131		野菜かき揚げ		153		かぼちゃの含め煮		73		揚げ餃子		168		スパゲッティサラダ		125		* くる煮		156					
	みかん		49		コーヒゼリー		78		フルーツカクテル		49		* チーズパバロアシュークリーム		83		* 選べるデザート		78		ヨーグルト		78		りんご		39					
	(ライス付き)		21		大根とわかめの味噌汁		21		(ライス付き)		9		白菜と麩のおすまし		9		(ライス付き)		33		キャベツと油揚げの味噌汁		33		わかめスープ		11					
	(別: ライス280g/470kcal)		470		(別: ライス280g/470kcal)		470		(別: ライス280g/470kcal)		470		* リクエスト		ライス280g/470kcal		* 夏季限定		(別: ライス280g/470kcal)		470		ライス		470		ライス		470			
材料名	中華麺、豚、卵、ピーマン、葱、わかめ、ゆかり、ごま				鶏卵、稲荷、卵、絹揚げ、キャベツ、グリーンソフ、大根、ごま、海苔、若布、コーヒゼリー				うどん、蒲鉾、葱、小松菜、玉葱、人参、若布、葡萄、黄桃、梨、ピーマン、チーズ				豚、玉葱、人参、コーン、南瓜、白菜、巻麩、シュウクリーム				中華麺、豚、鶏卵、生姜、胡瓜、ピーマン、グリーンソフ				鶏、油揚げ、パスタ麺、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、マヨネーズ、ヨーグルト				豚、厚揚げ、里芋、蒟蒻、大根、人参、水菜、葱、若布、ごま、わかめ							
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
	定食	614	23.0	14.2	7.7	838	22.1	14.3	5.2	587	12.2	14.4	3.3	844	22.4	19.9	4.4	765	26.1	18.1	6.9	1643	36.4	59.7	3.2	938	25.6	13.8	8.2	938	25.6	13.8
夕食	A		kcal		A		kcal		* 新メニュー		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247		ハンバーグ ケチャップソース		352		* 油淋鶏		513		鯖の黒胡椒焼き		325		豚ニラ炒め		246		豚肉じゃが		294		まぐろカツ タルトソース		401					
	B		kcal		B		kcal		* リクエスト		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	麻婆茄子		367		ハンバーグ テリヤキソース		351		* 油淋鶏		513		鯖の生姜煮		349		豚肉と青菜の塩炒め		211		塩鶏肉じゃが		263		まぐろカツ トマトソース		288					
A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		ハンサンスー		77		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		
粉ふき芋		59		ほうれん草のピーナッツ和え		40		ライス		470		竹輪のカレー揚げ		98		ひじきと枝豆の煮物		49		冷奴		60		花野菜のコンソメ煮		24						
ライス		470		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		* コーンポタージュ		11		白菜とにらのスープ		11		たまごスープ		21		ほうれん草と麩の味噌汁		26		椎茸と人参のおすまし		7		小松菜と人参の味噌汁		21						
材料名	豚、豆腐、小松菜、茄子、白菜、玉葱、人参、葱、コーン、生姜、ジャガイモ、若布、ピーマン				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、わかめ、ピーナッツ、コーン、キャベツ				鶏、鶏卵、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、ピーマン、白菜、コーン、春雨				鯖、竹輪、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、葱、カレー粉、ごま				豚、竹輪、枝豆、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、コーン、小松菜、わかめ、葱、生姜、鰹節、椎茸、コーン				鯖、コーン、キャベツ、人参、貝割れ大根、ブロッコリー、小松菜、トマト、マヨネーズ											
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	806	24.4	17.0	3.7	929	25.8	26.4	4.4	1071	42.0	39.6	3.8	914	29.4	32.9	2.2	791	26.6	17.3	5.0	831	26.9	17.5	3.5	916	29.4	29.1	2.6	803	29.4	16.4
B定食	926	24.9	27.9	5.4	928	26.0	26.3	4.3	938	29.8	32.8	2.9	756	25.3	15.8	3.5	800	25.4	15.7	2.7	800	25.4	15.7	2.7	803	29.4	16.4	2.3	803	29.4	16.4	2.3

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)