

# WEEKLY MENU

日曜日	6月17日 (月)				6月18日 (火)				6月19日 (水)				6月20日 (木)				6月21日 (金)				6月22日 (土)				6月23日 (日)			
朝食	A		kcal	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	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				
	ほうれん草とベーコンのソテー		65	五目きんぴら		54	オムレツ		65	鶏肉団子の甘酢あん		100	竹の子とわかめの卵とじ		57	ウインナー		116	高野豆腐の含め煮		65							
	大豆のツナマヨサラダ		114	小松菜とコーンのじゃこ和え		29	粉ふき芋		51	パンパンジー		64	なめ茸オクラ		23	鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		100	青菜と白菜のぼん酢がけ		17							
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	小松菜と人参の味噌汁		21	玉葱と油揚げの味噌汁		34								
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								
材料名	豚、大豆、卵、ｺｰﾝ、 ｷﾞﾝｷﾞ、牛蒡、ﾋﾞｼﾞｷ、ﾏｼﾞﾈｰｽﾞ、ｼﾞﾏ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				豚、ｺｰﾝ、牛蒡、蓮根、牛蒡、白滝、 ｲﾝｸﾞﾝ、小松菜、ｼﾞﾏ、ｷﾞﾝｷﾞ、ｼﾞﾏ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				鶏卵、豆腐、ｼﾞﾏ、芋、 ｸﾞｯｼﾞｯｼﾞ、若布、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				鶏、胡瓜、ｷﾞﾝｷﾞ、ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、 ｼﾞﾏ、海苔、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				鶏卵、筍、ｷﾞﾗ、ﾏｷﾞ、 大根、若布、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				ｲﾝｸﾞﾝ、鶏、蓮根、 小松菜、ｸﾞｯｼﾞｯｼﾞ、ﾏｼﾞﾈｰｽﾞ、ｶｰﾌﾟ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ				高野豆腐、油揚げ、 白菜、ｷﾞﾝｷﾞ、葱、玉葱、ﾎﾝｼﾞ、 人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ			
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	815	22.4	24.0	6.2	718	21.0	12.8	3.6	759	20.3	12.9	3.3	798	23.1	16.6	3.7	715	20.4	11.7	3.4	850	23.7	26.1	3.1	729	21.5	12.8	3.7
B定食	621	23.8	27.3	7.4	524	22.4	16.1	4.8	565	21.7	16.2	4.5	604	24.5	19.9	4.9	521	21.8	15.0	4.6	656	25.1	29.4	4.3	535	22.9	16.1	4.9
味めぐり	A (スープなし)				A (スープなし)				A (スープなし)				A (スープなし)				A (スープなし)				A (スープなし)							
お祝いメニュー	台湾ラーメン		kcal	肉うどん		kcal	ソース焼きそば		kcal	ポークカレー 辛口		kcal	とんこつ醤油らーめん		kcal	豚肉の生姜焼き		kcal	チキンカツ		kcal							
	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal	B (スープ付き)		kcal							
	海老のかき揚げ丼		845	玉子丼		585	又焼炒飯		588	ポークカレー 甘口		693	豚キムチ丼		642	豚肉の甘辛炒め		292	A定食のみです。									
	かぼちゃの含め煮		73	串カツ		143	春巻		139	ひじきとトマトのサラダ		21	ポテトサラダ		88	根菜の田舎風		37	ブロッコリーのごま和え		31							
	フルーツカクテル		49	ヨーグルト		78	りんご		39	コーヒーゼリー		78	フルーチェ ミックスベリー		49	プリン		78	パイン		49							
椎茸と人参のおすまし		7	キャベツとわかめの味噌汁		21	野菜中華スープ		12	キャベツと玉葱のスープ		11	春雨スープ		18	白菜と麩のおすまし		9	大根と麩の味噌汁		24								
(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)			(別：ライス280g/470kcal)			(別：ライス280g/470kcal)										
材料名	中華麺、豚、海老、ｷﾞﾝｷﾞ、ｺｰ、 南瓜、椎茸、人参、葱、ｺﾝｺ、 唐辛子、葡萄、梨、黄桃、ﾊﾟｲ、ﾌﾞﾘｰ				うどん、豚、鶏卵、玉葱、水菜、 蒲鉾、葱、ｼﾞﾏ、椎茸、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、若布、ヨーグルト				中華麺、豚、鶏卵、玉葱、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、 ｷﾞﾝｷﾞ、人参、生姜、葱、枝豆、 ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌﾟ、白菜、水菜、ﾘﾝｺ				豚、大豆、ｼﾞﾏ、芋、ｺﾝｺ、生姜、 玉葱、人参、ﾄﾏﾄ、胡瓜、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、 ｶｰﾙﾄ、ﾋﾞｼﾞｷ、ﾎﾝｼﾞ、ｺｰﾋｰゼﾘｰ				中華麺、豚、牛乳、ｼﾞﾏ、芋、 ｷﾞﾗ、ｷﾞﾝｷﾞ、玉葱、白菜、ｷﾞﾗ、 胡瓜、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、春雨、ﾌﾙｰﾁ				豚、蒟蒻、玉葱、人参、葱、 生姜、大根、貝割れ大根、竹輪、 白菜、ｺﾝｺ、蜂蜜、巻麩、ﾌﾟﾘﾝ				鶏、鶏卵、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、 人参、貝割れ大根、大根、 ﾊﾟﾝﾌﾟ、ｼﾞﾏ、巻麩、ﾊﾟｲ			
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	717	31.4	17.9	9.6	726	23.5	20.5	6.6	736	16.0	27.7	7.7	792	15.6	17.6	6.5	647	24.0	19.5	8.5	848	18.6	16.8	4.6	1015	27.6	28.0	3.9
B定食	974	14.0	33.5	3.8	827	22.5	19.4	4.1	778	17.4	23.9	4.5	803	15.6	17.6	6.5	797	20.5	19.9	4.2	886	18.9	17.7	5.2				
夕食	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal	A		kcal				
	キャベツメンチカツ 粒マスタードソース		405	鱈の照り焼き		102	回鍋肉		326	鶏の竜田揚げ		376	アジフライとハム卵ロール		388	ハンバーグ クリームチーズソース		398	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		247							
	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal	B		kcal							
	キャベツメンチカツ ケチャップソース		408	鱈の南蛮漬け		236	豚肉とピーマンの炒め物		228	しそ香る鶏天		422	アジフライとかぼちゃ焼肉フライ		326	おろし和風ハンバーグ		335	厚揚げと挽き肉の中華炒め		481							
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								
油揚げと大根の煮付け		62	スパゲッティサラダ		125	冷奴		60	ごぼうサラダ		68	豚肉のみぞれ和え		149	ほうれん草のピーナッツ和え		40	切干大根の梅風味		33								
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	白菜と油揚げの味噌汁		40	たまごスープ		21	ほうれん草と玉葱のスープ		11	オニオンスープ		13	コンソメスープ		11	わかめスープ		11								
材料名	豚、豆腐、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、大根、人参、 水菜、油揚げ、辛子、ｸﾞｯｼﾞｯｼﾞ、若布				鱈、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、葱、玉葱、 ﾊﾟﾝﾌﾟ、胡瓜、白菜、油揚げ				豚、豆腐、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、玉葱、人参、 ﾋｰﾏﾝ、筍、葱、鰹節、ｺﾝｺ、 生姜、ｸﾞｯｼﾞｯｼﾞ、ｼﾞﾏ				鶏、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、牛蒡、 大根、ｷﾞﾝｷﾞ、玉葱、紫、 ﾏｼﾞﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟﾝﾌﾟ				鱈、豚、鶏卵、ﾊﾟﾝ、南瓜、 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、大根、 貝割れ大根、玉葱				豚、鶏、ｷﾞﾗ、牛乳、 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、大根、 ｷﾞﾝｷﾞ、玉葱、ﾋｰﾏﾝ、ﾎﾝｼﾞ				豚、厚揚げ、ｺｰﾝ、白菜、玉葱、 人参、小松菜、ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ、ﾋｰﾏﾝ、 切干大根、ｺｰﾝ、若布、ｼﾞﾏ			
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	967	26.7	31.3	3.9	737	29.1	11.0	3.2	877	29.8	23.8	3.9	925	32.8	30.5	3.0	1020	26.3	36.2	3.5	919	28.8	30.4	3.9	761	22.4	15.8	3.2
B定食	970	26.5	30.0	4.5	871	29.5	20.4	4.2	779	30.9	15.7	4.3	971	33.8	33.4	2.6	958	24.2	29.1	3.1	856	24.8	25.0	4.2	995	29.0	25.1	4.2

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)