

WEEKLY MENU

| 日曜日 | 7月1日 (月) | | | | | 7月2日 (火) | | | | | 7月3日 (水) | | | | | 7月4日 (木) | | | | | 7月5日 (金) | | | | | 7月6日 (土) | | | | | 7月7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 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | 厚揚げとキャベツの味噌炒め | | 110 | | ハム野菜炒め | | 61 | | チリコンカン | | 84 | | 照焼き肉団子 | | 92 | | ゆで卵 | | 78 | | ウインナー | | 116 | | アジア風ホクホクポテト | | 75 | | | | | | | | |
| | 大根の明太和え | | 23 | | 小松菜のごま和え | | 31 | | ブロッコリーのピーナッツ和え | | 36 | | レンコンサラダ | | 112 | | おくらのお浸し | | 18 | | コーン玉葱ソテー | | 44 | | もやし中華浸し | | 29 | | | | | | | | |
| 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 | | 玉葱と人参の味噌汁 | | 25 | | 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 | | もやしと人参の味噌汁 | | 22 | | 白菜と油揚げの味噌汁 | | 32 | | | | | | | | | |
| 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 | 厚揚げ、明太子、大根、生姜、葱、牛蒡、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ハム、玉葱、小松菜、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ツツジピーナツ、ハム、豆腐、ピーナツ、玉葱、ブロッコリー、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏、コーン、蓮根、海苔、パセリ、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、おくら、大根、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ウインナー、コーン、玉葱、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ジャム、芋、油揚げ、玉葱、キャベツ、葱、白菜、ジャム、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 | 769 | 20.9 | 18.6 | 2.6 | | 730 | 18.4 | 13.8 | 3.4 | | 763 | 21.6 | 14.7 | 3.8 | | 838 | 20.8 | 20.1 | 4.2 | | 731 | 22.9 | 14.2 | 2.6 | | 795 | 22.7 | 20.9 | 3.3 | | 749 | 18.8 | 14.1 | 3.2 | |
| B定食 | 575 | 22.3 | 21.9 | 3.8 | kcal | 536 | 19.8 | 17.1 | 4.6 | kcal | 569 | 23.0 | 18.0 | 5.0 | kcal | 644 | 22.2 | 23.4 | 5.4 | kcal | 537 | 24.3 | 17.5 | 3.8 | kcal | 601 | 24.1 | 24.2 | 4.5 | kcal | 555 | 20.2 | 17.4 | 4.4 | kcal |
| 昼食 | オムライス | | 755 | | たぬきうどん | | 443 | | チキンカレー | | 686 | | 醤油ラーメン | | 498 | | 鶏天丼 | | 798 | | きんぴら焼肉 | | 282 | | 豚しゃぶ ぼん酢がけ | | 209 | | | | | | | | |
| | スパゲッティサラダ | | 125 | | ピーマンの肉詰めフライ | | 132 | | グリーンサラダ | | 23 | | 焼売 | | 56 | | ポテトサラダ | | 88 | | 冷奴 | | 60 | | 目玉焼きフライ | | 165 | | | | | | | | |
| | チーズババロアシュークリーム | | 83 | | 選べるデザート | | 78 | | 杏仁フルーツ | | 43 | | フルーチェ イチゴ | | 51 | | プリン | | 78 | | バナナ | | 32 | | 洋梨 | | 43 | | | | | | | | |
| | コンソメスープ | | 11 | | (ライス付き) | | | | コーンと白菜のスープ | | 15 | | (ライス付き) | | | | 椎茸と人参のおすまし | | 7 | | 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 | | ライス | | 470 | | | | | | | | |
| 材料名 | 鶏、鶏卵、グリーンピース、パスタ、玉葱、胡瓜、人参、水菜、ケチャップ、マネズ、シュークリーム | | | | | うどん、豚、蒲鉾、小松菜、葱、グリーンソフ、ピーマン、揚玉 | | | | | 鶏、コーン、ジャム、芋、ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ、水菜、白菜、杏仁豆腐、フルーツ | | | | | 中華麺、豚、炒め、キャベツ、葱、牛乳、フルーツ | | | | | 鶏、ジャム、芋、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、椎茸、葱、マネズ、プリン | | | | | 豚、豆腐、牛蒡、人参、大根、玉葱、貝割れ大根、葱、生姜、ほうれん草、鯉節、巻麩、バナナ | | | | | 豚、鶏卵、玉葱、葱、キャベツ、キャベツ、人参、グリーンソフ、若布、ジャム、ほうれん草、洋梨 | | | | |
| 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 | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g | 注 |
| 定食 | 974 | 26.5 | 35.7 | 7.2 | 注 | 653 | 15.7 | 18.3 | 3.7 | 注 | 767 | 14.8 | 14.2 | 5.8 | 注 | 605 | 24.7 | 14.6 | 8.5 | 注 | 971 | 28.7 | 33.0 | 4.2 | 注 | 870 | 29.6 | 21.7 | 2.7 | 注 | 898 | 29.3 | 25.0 | 3.0 | 注 |
| 夕食 | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | | | | | | | |
| | 塩レモン唐揚げ | | 356 | | 麻婆茄子 | | 367 | | ソースカツ | | 309 | | 鱈のコーンマヨ焼き | | 227 | | 焼き餃子 酢醤油 | | 231 | | ハンバーグ デミグラスソース | | 340 | | | | | | | | | | | | |
| | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | B | | kcal | | | | | | | | |
| | 宮崎 チキン南蛮 | | 559 | | 黒毛和牛メンチカツ | | 641 | | 豚肉と厚揚げの四川炒め | | 433 | | とんかつ オーロラソース | | 361 | | 鱈の磯辺揚げ | | 360 | | き餃子 ごまだれ | | 231 | | ハンバーグ トマトソース | | 341 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 切干大根の炒め煮 | | 52 | | かぼちゃの含め煮 | | 73 | | ほうれん草のナムル | | 34 | | ぐる煮 | | 156 | | ひじきと枝豆の煮物 | | 63 | | 大根ときゅうりのキムチ和え | | 21 | | マカロニサラダ | | 126 | | | | | | | | | |
| 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 | | もやしと油揚げの味噌汁 | | 40 | | たまごスープ | | 21 | | 白菜と麩のおすまし | | 9 | | 小松菜と油揚げの味噌汁 | | 32 | | 春雨スープ | | 18 | | オニオンスープ | | 13 | | | | | | | | | |
| 材料名 | 鶏、鶏卵、油揚げ、豆腐、キャベツ、人参、水菜、パセリ、切干大根、若布、マネズ、パセリ | | | | | 牛、油揚げ、南瓜、キャベツ、人参、水菜、キャベツ | | | | | 豚、厚揚げ、茄子、ニンニク、生姜、葱、キャベツ、玉葱、人参、鶏卵、ほうれん草、キャベツ、葱、筍、木耳、ジャム | | | | | 豚、厚揚げ、里芋、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、白菜、巻麩、マネズ、ケチャップ | | | | | 鱈、竹輪、枝豆、油揚げ、コーン、大根、人参、水菜、小松菜、ひじき、青海苔、マネズ | | | | | 豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、パセリ、白菜、春雨、ジャム | | | | | 豚、鶏、人参、大根、人参、水菜、トマト、玉葱、胡瓜、マネズ | | | | |
| 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 | |
| A定食 | 908 | 41.3 | 24.8 | 3.8 | | | | | | | 892 | 24.7 | 29.5 | 5.4 | | 944 | 23.5 | 18.7 | 9.1 | | 792 | 29.1 | 20.8 | 3.2 | | 740 | 18.6 | 11.0 | 3.8 | | 949 | 23.7 | 31.5 | 3.7 | |
| B定食 | 1111 | 37.9 | 41.4 | 3.3 | | 1224 | 21.7 | 54.5 | 3.8 | | 958 | 36.1 | 32.7 | 4.9 | | 996 | 23.6 | 26.0 | 8.2 | | 925 | 29.6 | 32.6 | 2.6 | | 740 | 18.6 | 11.0 | 3.8 | | 950 | 24.0 | 31.5 | 3.5 | |

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)