

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					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g				
	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					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				
	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					ハム野菜炒め					チリコンカン					照焼き肉団子					ゆで卵					ウインナー					アジア風ホクホクポテト				
	大根の明太和え					小松菜のごま和え					ブロッコリーのピーナッツ和え					レンコンサラダ					おくらのお浸し					コーン玉葱ソテー					もやし中華浸し				
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					玉葱と人参の味噌汁					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					もやしと人参の味噌汁					白菜と油揚げの味噌汁					
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					
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					
134					134					134					134					134					134					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		798			鶏天丼		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							
	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							
	コンソメスープ		11			(ライス付き)		イベント			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							
	(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	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、ポン酢、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
夕食	A		kcal			新メニュー		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	塩レモン唐揚げ					麻婆茄子					ソースカツ					鱈のコーンマヨ焼き					焼き餃子 酢醤油					ハンバーグ デミグラスソース									
	B		kcal			宮崎 チキン南蛮		641			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	切干大根の炒め煮					かぼちゃの含め煮					ほうれん草のナムル					ぐる煮					ひじきと枝豆の煮物					大根ときゅうりのキムチ和え					マカロニサラダ				
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					
豆腐とわかめの味噌汁					もやしと油揚げの味噌汁					たまごスープ					白菜と麩のおすまし					小松菜と油揚げの味噌汁					春雨スープ					オニオンスープ					
30					40					21					9					32					18					13					
材料名	鶏、鶏卵、油揚げ、豆腐、キャベツ、人参、水菜、キャベツ、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、キャベツ、白菜、春雨、ジャム					豚、鶏、マネズ、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)