WEEKLY MENU

日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcal 470	A ライス 280g kcaq 470	A ライス 280g kcal 470
	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン kcaq 296	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296
	A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め kcal 79 白菜と竹輪のごま酢和え 52 野菜サラダ 5 根菜の味噌汁 23 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー 高野豆腐の卵とじ kcal 81 揚げジャコとキャベツのお浸し 26 野菜サラダ 5 もやしと人参の味噌汁 22 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー 鶏団子の南蛮風 kcal 79 ごぼうサラダ 58 野菜サラダ 5 豆腐とわかめの味噌汁 30 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー ウインナー kcal 116 マカロニケチャップソテー 70 野菜サラダ 5 キャベツと焙煎のりの味噌汁 21 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー 肉野菜炒め kcal 53 ほうれん草のごま和え 30 野菜サラダ 5 大根と人参の味噌汁 22 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー 目玉焼き kcaq 91 なめ茸オクラ 23 野菜サラダ 5 白菜と人参の味噌汁 21 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134	A・B共通メニュー 厚揚の煮付け kcal 62 わかめのツナぽん酢 49 野菜サラダ 5 玉葱と油揚げの味噌汁 34 沢庵・青かっぱ・梅 4 牛乳 134
材料名	豚、竹輪、小松菜、白菜、玉葱、牛蒡、ｺﾞﾏ、土佐酢、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	高野豆腐、鶏卵、葱、大葉、ｼﾞｬｺ、鰹節、ﾓﾔｼ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	鶏、豆腐、牛蒡、大根、唐辛子、ﾊﾟｾﾘ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、若布、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	ｳｲﾝﾅｰ、ﾍﾟﾝﾈ、玉葱、ｹﾁｬｯﾌﾟ、海苔、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	豚、玉葱、ﾎｳﾚﾝ草、大根、ｺﾞﾏ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	鶏卵、ｵｸﾗ、ﾅﾒﾀｹ、大根、白菜、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ	厚揚げ、ﾂﾅ、油揚げ、玉葱、若布、ﾎﾟﾝ酢、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ
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l / 脂質l / 塩分l	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kcaq / 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	767 / 20.9 / 16.7 / 2.7	742 / 23.1 / 13.4 / 4.8	780 / 21.3 / 17.4 / 3.3	820 / 24.3 / 19.3 / 3.3	718 / 19.4 / 13.1 / 3.3	748 / 22.9 / 15.7 / 2.6	758 / 22.6 / 16.0 / 3.7
B定食	573 / 22.3 / 20.0 / 3.9	548 / 24.5 / 16.7 / 6.0	586 / 22.7 / 20.7 / 4.5	626 / 25.7 / 22.6 / 4.5	524 / 20.8 / 16.4 / 4.5	554 / 24.3 / 19.0 / 3.8	564 / 24.0 / 19.3 / 4.9
選択メニュー 昼食	A ソース焼きそば kcal 558	A 豚の生姜焼き丼 kcal 702	新メニュー	A 韓国風うどん kcal 442	A 挽き肉カレー 辛口 kcal 692	A 春雨水餃子 kcaq 268	A ソーセージカツ kcal 309
	B 海鮮塩焼きそば kcal 546	B 海老のかき揚げ丼 kcal 845	牛丼 kcal 781	B かき玉うどん kcal 443	B 挽き肉カレー 甘口 kcal 692	B 餃子の磯辺揚げ kcaq 304	B メンチカツ kcal 445
	枝豆焼売 125 フルーツカクテル 49 （ライス付き） (別：ライス280ｇ/470kcal)	ブロッコリーの青煮 24 コーヒーゼリー 78 キャベツとわかめの味噌汁 21 (別：ライス280ｇ/470kcal)	温泉玉子 82 プチシュー 46 ほうれん草と麩の味噌汁 26 (別：ライス280ｇ/470kcal)	竹輪天ぷら 136 パイン 49 （ライス付き） (別：ライス280ｇ/470kcal)	トマトの洋風サラダ 29 プリン 78 NEW コーンと玉葱のスープ 15 (別：ライス280ｇ/470kcal)	チャーシューと野菜の和え物 43 黄桃 56 わかめスープ 11 ライス 470	五目豆 77 ヨーグルト 78 大根と麩の味噌汁 24 ライス 470
材料名	中華麺、豚、海老、ｲｶ、枝豆、玉葱、ﾓﾔｼ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、生姜、葡萄、黄桃、梨、ﾊﾟｲﾝ、ﾁｪﾘｰ	豚、海老、玉葱、葱、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、若布、ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	牛、玉葱、葱、生姜、鶏卵、ﾎｳﾚﾝ草、巻麩、ｼｭｰｸﾘｰﾑ	うどん、豚、鶏卵、竹輪、ﾓﾔｼ、葱、人参、ﾆﾝﾆｸの芽、ｷﾑﾁ、蒲鉾、椎茸、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾊﾟｲﾝ	豚、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｺｰﾝ、玉葱、人参、ﾄﾏﾄ、胡瓜、ﾆﾝﾆｸ、生姜、ｶﾚｰﾙｳ、福神漬け、ﾌﾟﾘﾝ	豚、大根、人参、水菜、玉葱、木耳、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、青海苔、若布、葱、黄桃	豚、大豆、蒟蒻、椎茸、蓮根、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、大根、巻麩、ﾖｰｸﾞﾙﾄ
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kcaq / 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	732 / 20.2 / 21.7 / 7.2	825 / 25.4 / 21.8 / 4.2		627 / 18.5 / 12.4 / 6.7	814 / 14.9 / 18.3 / 6.3	848 / 15.2 / 11.1 / 4.1	958 / 14.9 / 27.0 / 4.7
B定食	720 / 23.2 / 20.2 / 5.8	968 / 15.9 / 36.7 / 3.7	935 / 28.6 / 34.6 / 6.1	628 / 18.4 / 12.8 / 3.9	814 / 14.9 / 18.3 / 6.3	884 / 12.4 / 19.3 / 3.4	1094 / 16.4 / 39.8 / 4.0
夕食	A プルコギ kcal 363	A まぐろカツ タルタルソース kcal 401	A 麻婆豆腐 kcal 33	リクエストメニュー	A サンマフライ kcal 286	A ハンバーグ ケチャップソース kcaq 352	A 豚ニラ炒め kcal 270
	B 豚肉と野菜の味噌炒め kcal 285	B まぐろカツ トマトソース kcal 288	B 香味野菜と豚肉の細切り炒め 245	油淋鶏 811	B いわしの梅しそフライ kcal 374	B ハンバーグ テリヤキソース kcaq 351	B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め kcal 309
	A・B共通メニュー バンサンスー kcal 77 ライス 470 にらと白菜のスープ 11	A・B共通メニュー ツナじゃが kcal 68 ライス 470 小松菜と油揚げの味噌汁 32	A・B共通メニュー コーンサラダ kcal 33 ライス 470 たまごスープ 21	ポテトサラダ 88 ライス 470 野菜中華スープ 12	A・B共通メニュー ひじきと切干大根のきんぴら kcal 74 ライス 470 椎茸と人参のおすまし 7	A・B共通メニュー 粉ふき芋 kcaq 51 ライス 470 コンソメスープ 11	A・B共通メニュー スパゲッティサラダ kcal 125 ライス 470 豆腐とわかめの味噌汁 30
材料名	牛、豚、鶏卵、玉葱、ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾆﾗ、胡瓜、ﾓﾔｼ、白菜、蜂蜜、ｺﾁｼﾞｬﾝ、ﾆﾝﾆｸ、生姜、春雨、ｺﾞﾏ	鮪、ﾂﾅ、油揚げ、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、貝割れ大根、玉葱、小松菜、ﾄﾏﾄ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豆腐、豚、鶏卵、ｺｰﾝ、筍、玉葱、葱、生姜、ﾆﾝﾆｸ、人参、ｾﾛﾘ、ﾆﾝﾆｸの芽、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｺﾞﾏ	鶏、ｼﾞｬｶﾞ芋、葱、生姜、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、白菜、水菜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｻﾝﾏ、ｲﾜｼ、油揚げ、椎茸、大葉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、葱、ﾋｼﾞｷ、切干大根、唐辛子、ｺﾞﾏ	豚、鶏、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、玉葱、貝割れ大根、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾊﾟｾﾘ	豚、豆腐、ﾊﾟｽﾀ麺、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉葱、ﾓﾔｼ、ﾆﾗ、ﾆﾝﾆｸ、生姜、ﾋﾟｰﾏﾝ、胡瓜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｺﾞﾏ、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kcaq / 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	921 / 21.7 / 30.9 / 2.3	971 / 30.3 / 31.1 / 2.9	859 / 28.2 / 21.6 / 5.3		837 / 21.5 / 21.3 / 3.2	884 / 22.8 / 23.8 / 4.1	895 / 27.9 / 25.5 / 4.9
B定食	843 / 25.0 / 21.1 / 3.5	858 / 30.3 / 18.4 / 2.6	769 / 27.5 / 13.1 / 3.9	1381 / 40.3 / 74.3 / 2.8	925 / 26.4 / 29.2 / 4.8	883 / 23.0 / 23.7 / 4.0	934 / 26.5 / 30.5 / 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㈱