



WEEKLY MENU



日	9月23日 (月)					9月24日 (火)					9月25日 (水)					9月26日 (木)					9月27日 (金)					9月28日 (土)					9月29日 (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 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 kcal 296													
						A・B共通メニュー 高野豆腐の卵とし kcal 81					A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め kcal 66					A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味 kcal 118					A・B共通メニュー 肉団子のチリソース kcal 87					A・B共通メニュー ゆで卵 kcal 78					A・B共通メニュー 厚揚げの煮付け kcal 62													
						れんこんの梅肉和え kcal 37					スパゲッティサラダ kcal 125					おくらのごま和え kcal 28					もやし中華 kcal 29					ほうれん草のピーナッツ和え kcal 42					小松菜の辛子和え kcal 12													
						野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5																		
						もやしと人参の味噌汁 kcal 22					豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30					キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21					大根と人参の味噌汁 kcal 22					玉葱と人参の味噌汁 kcal 25					白菜と油揚げの味噌汁 kcal 32													
						沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4													
牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134																			
材料名					高野豆腐、鶏卵、葱、蓮根、梅、大葉、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、豆腐、パスタ、玉葱、胡瓜、マネー、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					ム、ジャガ芋、初、玉葱、海苔、ジャ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、トマト、葱、大根、生姜、ジャ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ピーナッツ、炒り草、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、油揚げ、小松菜、白菜、辛子、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ														
栄養価					熱量 kcal 753 蛋白 g 22.0 脂質 g 13.0 塩分 g 4.3					熱量 kcal 834 蛋白 g 21.9 脂質 g 21.8 塩分 g 3.4					熱量 kcal 780 蛋白 g 18.9 脂質 g 15.9 塩分 g 3.2					熱量 kcal 751 蛋白 g 21.0 脂質 g 14.5 塩分 g 3.0					熱量 kcal 758 蛋白 g 24.9 脂質 g 16.4 塩分 g 3.3					熱量 kcal 719 蛋白 g 21.4 脂質 g 13.9 塩分 g 3.2														
A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食									
昼食					ポークカレー 693 和風春雨サラダ 48 プリン 78 ほうれん草と玉葱のスープ 11 (別：ライス280g/470kcal)					醤油ラーメン 498 ハンパンジー 92 パイン 49 NEW 大根と油揚げの味噌汁 33 (別：ライス280g/470kcal)					NEW 牛丼 781 トマトとわかめのサラダ 23 りんご 21 大根と油揚げの味噌汁 33 (別：ライス280g/470kcal)					リクエスト 月見うどん 489 コーンフライ 138 コーヒーゼリー 78 NEW 秋季限定メ (別：ライス280g/470kcal)					肉焼売 262 白菜とツナのナムル 65 杏仁フルーツ 43 もやしと人参のスープ 12 ライス 470					薄切り豚 279 ひじきと大豆の煮物 84 洋梨 43 豆腐とわかめの味噌汁 30 ライス 470														
材料名					豚、ジャガ芋、玉葱、人参、トマト、胡瓜、炒り草、コンニ、生姜、ジャ、プリン					中華麺、豚、鶏、胡瓜、トマト、パプリカ、葱、マ、ジャ、パイン					牛、玉葱、葱、紅生姜、トマト、大葉、大根、油揚げ、ジャ、リン					うどん、鶏卵、蒲鉾、小松菜、ジャ、ジャガ芋、グリーンソフ、揚玉、唐辛子、コーヒーゼリー					豚、ジャ、大根、人参、水菜、白菜、トマト、ジャ、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パ、カレー					豚、大豆、豆腐、筍、玉葱、人参、ピーマン、大根、貝割れ大根、油揚げ、ひじき、若布、洋梨														
栄養価					熱量 kcal 830 蛋白 g 14.9 脂質 g 18.3 塩分 g 6.3					熱量 kcal 639 蛋白 g 26.8 脂質 g 16.3 塩分 g 8.7					熱量 kcal 858 蛋白 g 22.7 脂質 g 27.4 塩分 g 6.8					熱量 kcal 705 蛋白 g 20.3 脂質 g 19.8 塩分 g 4.3					熱量 kcal 852 蛋白 g 24.5 脂質 g 15.6 塩分 g 5.4					熱量 kcal 906 蛋白 g 27.3 脂質 g 23.2 塩分 g 5.0														
夕食					A 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 269 B ハンバーグ クリームチーズソース 281 A・B共通メニュー 豚肉とピーマンの炒め物 247 ごぼうサラダ 68 ライス 470 わかめスープ 11					NEW 赤味噌から揚げ 452 大分 鶏天 302 味めぐり A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 24 ライス 470 コーンポタージュ 67					A 鯖のごま照り焼き 331 B 鯖の生姜煮 349 A・B共通メニュー ぐる煮 156 ライス 470 白菜と麩のおすまし 9					A 豚キムチ炒め 276 B スタミナ野菜炒め 278 A・B共通メニュー ポテトサラダ 88 ライス 470 春雨スープ 18					A まぐろカツ タルタルソース 423 B まぐろカツ トマトソース 310 A・B共通メニュー 冷奴 60 ライス 470 椎茸と人参のおすまし 7					A ミートオムレツと肉じゃがコロッケ 240 B ミートオムレツとかぼちゃコロッケ 236 A・B共通メニュー マカロニサラダ 126 ライス 470 オニオンスープ 13														
材料名					豚、玉葱、人参、白菜、ピーマン、筍、牛蒡、大根、葱、若布、ジャ、ケチャップ、マネー、唐辛子、パプリ					豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、チーズ、ポプリ、ジャ、トマト、クルト					鶏、鶏卵、ヨーグルト、ジャ、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、生姜、葱、切干大根、マネー、ジャ					鯖、厚揚げ、蒟蒻、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、白菜、生姜、巻麩					豚、牛、玉葱、人参、キャベツ、白菜、トマト、トマト、ジャガ芋、胡瓜、春雨					鯖、豆腐、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、生姜、椎茸、マネー、トマト					鶏卵、豚、ジャガ芋、南瓜、マ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、ケチャップ、マネー									
栄養価					熱量 kcal 842 蛋白 g 26.4 脂質 g 20.3 塩分 g 3.7					熱量 kcal 1003 蛋白 g 36.3 脂質 g 30.3 塩分 g 3.3					熱量 kcal 966 蛋白 g 29.7 脂質 g 29.1 塩分 g 7.0					熱量 kcal 852 蛋白 g 23.5 脂質 g 24.6 塩分 g 2.8					熱量 kcal 960 蛋白 g 32.1 脂質 g 34.2 塩分 g 2.4					熱量 kcal 849 蛋白 g 16.1 脂質 g 19.3 塩分 g 3.6														
A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食									
B定食					A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食					A定食					B定食				

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)