

# WEEKLY MENU

日	9月30日 (月)					10月1日 (火)					10月2日 (水)					10月3日 (木)					10月4日 (金)					10月5日 (土)					10月6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 チキンナゲット		kcal 206			A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116			A・B共通メニュー 白菜とベーコンの炒め		kcal 69			A・B共通メニュー 照焼き肉団子		kcal 92			A・B共通メニュー 五目きんぴら		kcal 65			A・B共通メニュー 目玉焼き		kcal 91							
	白菜のごま塩和え		30			レンコンサラダ		112			ひじきのゴマサラダ		46			わかめのツナぼん酢		49			ポテトサラダ		88			ほうれん草のじゃこ和え		28							
	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							
	ほうれん草と麩の味噌汁		26			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			白菜と人参の味噌汁		21							
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								
材 料 名	鶏、胡瓜、白菜、杓苳草、 玉葱、若布、巻麩、ジャ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウイナー、蓮根、コソ、 トマト、マネズ、ケチャップ、パセリ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					白菜、ピーマン、豆腐、ピーマン、 胡瓜、大豆、ひじき、若布、ジャ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ツ、玉葱、 若布、海苔、ポン酢、 人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、牛蒡、蓮根、ツゲツ、白滝、玉葱、 ジャガ芋、胡瓜、大根、マネズ、ジャ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ツ、 杓苳草、白菜、 人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、玉葱、生姜、 ブロッコリー、ピーマン、 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	875	27.4	24.5	3.0		863	23.1	26.1	4.3		758	19.3	19.2	3.1		775	22.4	14.8	3.9		788	19.4	18.1	2.7		753	25.7	16.3	3.4		749	21.9	15.9	2.8
B定食	681	28.8	27.8	4.2	kcal	669	24.5	29.4	5.5	kcal	564	20.7	22.5	4.3	kcal	581	23.8	18.1	5.1	kcal	594	20.8	21.4	3.9	kcal	559	27.1	19.6	4.6	kcal	555	23.3	19.2	4.0	kcal
昼 食	三色丼		642			味噌ラーメン		537			豚焼肉丼		679			きつねうどん		422			ビビンバ丼		574			豚肉と厚揚げの四川炒め		433			チキンカツ		441		
	ごぼうサラダ		68			チンゲン菜の中華浸し		27			和風マカロニサラダ		77			竹輪のカレー揚げ		137			温泉玉子		82			もやしの赤じそ和え		15			スパゲッティサラダ		125		
	ブチシュー		46			みかん		49			プリン		78			バナナ		32			ヨーグルト		78			コーヒープリン		78			フルーツカクテル		49		
	大根と油揚げの味噌汁		33			(ライス付き)					椎茸と人参のおすまし		7			(ライス付き)					春雨スープ		18			大根と麩の味噌汁		24			豆腐とわかめの味噌汁		30		
	(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	豚、鶏卵、油揚げ、小松菜、 生姜、牛蒡、大根、人参、唐辛子、 マネズ、パセリ、フレッシュクリーム					中華麺、豚、マ、トマト、葱、 チンゲン菜、ニンニク、生姜、ジャ、ミソ					豚、ピーマン、玉葱、人参、コ、 葱、椎茸、海苔、プリ					うどん、稲荷、竹輪、蒲鉾、葱、 小松菜、キャベツ、バナ、加粉					豚、鶏卵、トマト、杓苳草、 人参、玉葱、キャベツ、チヂミ、 春雨、ヨーグルト、ジャ					豚、厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、 筍、木耳、生姜、トマト、胡瓜、大根、 ケチャップ、紫、巻麩、コーヒゼリー					鶏、鶏卵、豆腐、パセリ、 キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、 胡瓜、若布、マネズ、フルーツ				
栄 養 価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	注 意 は 計 算 か ら 外 し て い ま す	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	注 意 は 計 算 か ら 外 し て い ま す	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	注 意 は 計 算 か ら 外 し て い ま す	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	注 意 は 計 算 か ら 外 し て い ま す	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	注 意 は 計 算 か ら 外 し て い ま す	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	
	定食	789	25.0	25.5	4.4		613	22.9	15.1	7.6		841	20.5	21.1	3.9		591	16.0	12.4	3.8		752	22.7	18.8	4.5		1020	36.2	32.9	5.0		1115	35.4	36.1	4.1
夕 食	A 豚肉と野菜のピリ辛炒め		kcal 293			A ささみしそ巻きフライ		kcal 320			A 鱈のコーンマヨ焼き		kcal 228			A プルコギ		kcal 363			A 秋刀魚の塩焼き		kcal 315			A クリームシチュー		kcal 332			A 焼き餃子 酢醤油		kcal 229		
	B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		kcal 309			B ささみチーズカツ		kcal 321			B 鱈の南蛮漬け		kcal 236			B 香味野菜と豚肉の細切り炒め		kcal 245			B 秋刀魚のフライ		kcal 286			B チキントマトシチュー		kcal 282			B 焼き餃子 ごまだれ		kcal 229		
	A・B共通メニュー がんもどきの煮物		kcal 49			A・B共通メニュー 大根のレモン和え		kcal 15			A・B共通メニュー 小松菜の煮浸し		kcal 25			A・B共通メニュー かぼちゃの含め煮		kcal 73			A・B共通メニュー おくらのお浸し		kcal 18			A・B共通メニュー 茄子肉詰めフライ		kcal 108			A・B共通メニュー 切干大根の中華和え		kcal 46		
	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		
わかめスープ		11			コンソメスープ		11			たまごスープ		21			白菜と麩のおすまし		9			キャベツとわかめの味噌汁		21								野菜中華スープ		12			
材 料 名	豚、がんもどき、里芋、筍、キャベツ、 玉葱、人参、生姜、ニンニク、ピーマン、 大根、葱、若布、ジャ					鶏、キャベツ、人参、水菜、大葉、 チーズ、大根、玉葱、トマト、若布					鱈、鶏卵、コソ、油揚げ、 キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、 小松菜、葱、ジャ					牛、豚、南瓜、玉葱、パプリカ、 人参、キャベツ、コソ、ニンニクの芽、セリ、 ニンニク、白菜、筍、チヂミ、蜂蜜、巻麩					秋刀魚、グリーンソフ、大根、人参、 キャベツ、水菜、トマト、若布					豚、鶏、ジャガ芋、牛乳、玉葱、 人参、トマト、ニンニク、茄子、 グリーンソフ、ケチャップ					豚、大根、人参、貝割れ大根、 胡瓜、白菜、水菜、 切干大根、ジャ				
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	823	26.6	19.0	4.3		816	26.7	18.5	3.2		744	27.3	18.8	2.1		915	22.4	26.7	3.2		824	27.7	25.0	3.9		910	24.1	24.4	3.5		757	18.4	13.1	2.8
B定食	839	24.4	23.9	3.8		817	26.4	18.3	3.7		752	27.8	13.1	3.2		797	27.4	11.6	4.7		795	21.7	18.1	3.0		860	26.6	19.6	2.9		757	18.4	13.1	2.8	

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)