

WEEKLY MENU

日	10月14日 (月)					10月15日 (火)					10月16日 (水)					10月17日 (木)					10月18日 (金)					10月19日 (土)					10月20日 (日)					
朝食	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								
	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								
	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								
	高野豆腐の含め煮		65			竹の子とピーマンの塩炒め		76			ゆで卵		78			ウインナー		116			厚揚げとキャベツの味噌炒め		110			肉団子のチリソース		87			ピリ辛蒸し鶏		44			
竹輪のごま酢和え		53			スパゲッティサラダ		125			切干大根のゆず胡椒風味		42			マカロニケチャップソテー		70			ブロッコリーの辛子マヨネーズ		121			小松菜のピーナッツ和え		37			なめ茸オクラ		23				
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			小松菜と人参の味噌汁		21			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			玉葱と油揚げの味噌汁		34				
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	高野豆腐、竹輪、葱、白菜、牛蒡、じゃ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、パスタ、筍、ピーマン、小松菜、玉葱、胡瓜、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、豆腐、葱、切干大根、柚子胡椒、じゃ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウイナー、パン、玉葱、海苔、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、ハム、生姜、ブロッコリー、大根、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ピーナッツ、鶏卵、生姜、小松菜、白菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、おろ、胡瓜、大根、春雨、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	754	21.6	14.1	3.2		835	21.3	21.8	2.8		763	24.0	15.5	3.3		820	24.3	19.3	3.3		866	22.4	28.7	2.8		758	21.3	15.0	3.6		714	21.0	10.5	3.1	
B定食	560	23.0	17.4	4.4	kcal	641	22.7	25.1	4.0	kcal	569	25.4	18.8	4.5	kcal	626	25.7	22.6	4.5	kcal	672	23.8	32.0	4.0	kcal	564	22.7	18.3	4.8	kcal	520	22.4	13.8	4.3	kcal	
昼食	焼肉炒飯		747			鶏肉きんぴら丼		687			塩ラーメン		457			スタミナ丼		666			さつま揚げうどん		501			豚肉の甘辛炒め		293			餃子の磯辺揚げ		396			
	春巻		139			大根の明太和え		25			チンゲン菜のじゃこ和え		20			ポテトサラダ		88			冷奴		60			ごぼうサラダ		68			かぼちゃのカレー煮		65			
	コーヒーゼリー		78			みかん		49			ぶどうゼリー		59			杏仁フルーツ		43			フルーチェ イチゴ		51			プリン		78			洋梨		43			
	春雨スープ		18			キャベツとわかめの味噌汁		21			(ライス付き)					白菜と麩のおすまし		9			(ライス付き)					椎茸と人参のおすまし		7			大根と麩の味噌汁		24			
	(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	牛、豚、鶏卵、玉葱、ピーマン、グリーンソフ、キャベツ、春雨、コーヒーゼリー					鶏、牛蒡、人参、大根、葱、キャベツ、明太子、じゃ、若布、おろ					中華麺、豚、じゃ、じゃ、人参、おろ、葱、チンゲン菜、ブドウゼリー					豚、じゃ、芋、玉葱、人参、おろ、キャベツ、コンクの芽、胡瓜、白菜、麩、マネズ、杏仁豆腐、フルーツ					うどん、薩摩揚げ、豆腐、白菜、葱、生姜、鰹節、唐辛子、フルーツ、牛乳					豚、コンク、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、牛蒡、大根、葱、椎茸、蜂蜜、マネズ、唐辛子、プリン					豚、南瓜、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、青海苔、加粉、巻麩、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	982	19.5	30.9	2.6	注	782	21.3	14.9	3.9	注	536	21.9	8.1	8.7	注	806	19.7	19.3	3.7	注	612	24.2	15.9	4.4	注	916	24.8	23.1	4.9	注	998	21.7	24.4	3.8	注
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			
	とんかつ オーロラソース		361			鱈の香草焼き		131			牛南蛮焼き		418			油淋鶏		811			ほうれん草チーズオムレツとコンコロッケ		242			鮭の西京焼き		211			麻婆茄子		367			
	B		kcal			B		kcal			A 定食のみです。					B		kcal			B		kcal			B		kcal								
	とんかつ おろしポン酢		290			鱈のカレー揚げ		204								ほうれん草チーズオムレツとデミグラスコロッケ		242			鮭のフライ		379			海鮮ビーフン		169								
A・B共通メニュー		kcal			A・B共通メニュー		kcal			大豆のツナマヨサラダ		135			もやしのナムル		17			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				
根菜の煮物		85			白菜のおひたし		13			ライス		470			ライス		470			大根とえんどうのコンソメ煮		25			ひじきと枝豆の煮物		63			キャベツのごま和え		45				
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		33			コーンポタージュ		67			たまごスープ		21			オニオンスープ		13			キャベツと人参の味噌汁		22			わかめスープ		11				
材料名	豚、豆腐、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、牛蒡、椎茸、蒟蒻、ケチャップ、マネズ、ポン酢、若布					鱈、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、トマト、白菜、おろ、鰹節、加粉					牛、大豆、じゃ、じゃ、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、じゃ、マネズ、おろ、パセリ					鶏、鶏卵、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、おろ、小松菜、葱、じゃ					鶏卵、チーズ、豚、じゃ、じゃ、芋、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンソフ、玉葱、ケチャップ					鮭、竹輪、枝豆、大根、人参、水菜、キャベツ、西京みそ、じゃ					豚、油揚げ、ピーマン、筍、木耳、コンク、生姜、茄子、葱、玉葱、人参、キャベツ、海老、おろ、おろ、若布、じゃ					
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	946	22.7	27.6	5.1		647	28.4	5.1	3.7		1090	28.4	45.3	6.8		1319	41.2	70.8	2.9		750	15.1	11.7	3.9		766	35.0	9.4	3.8		893	23.7	28.6	5.1	
B定食	875	22.8	20.2	5.3		720	27.8	13.7	2.6													750	15.1	11.7	4.2		934	20.9	30.5	2.2		695	19.1	6.3	4.7	

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)