

WEEKLY MENU

日	11月11日 (月)					11月12日 (火)					11月13日 (水)					11月14日 (木)					11月15日 (金)					11月16日 (土)					11月17日 (日)								
曜日																																							
朝食	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													
	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													
	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											
	厚揚げの生姜煮					ハム野菜炒め					豚挽き肉とインゲンの味噌炒め					粉ふき芋					ウインナー					目玉焼き													
	白菜のじゃこ和え					和風マカロニサラダ					ほうれん草のごま和え					ピリ辛蒸し鶏					キャベツのフレンチサラダ					なめ茸オクラ													
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					白菜と人参の味噌汁					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					小松菜と人参の味噌汁														
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														
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳														
134					134					134					134					134					134														
材料名	厚揚げ、ジャ、白菜、牛蒡、人参、キャ、グリーン					ハ、パン、玉葱、白菜、葱、マ、海苔、人参、キャ、グリーン					豚、豆腐、イ、玉葱、マ、若布、人参、キャ、グリーン					鶏、ジャ、芋、胡瓜、春雨、海苔、ハ、人参、キャ、グリーン					ウ、大根、キャ、グリーン					鶏卵、マ、オ、大根、小松菜、人参、キャ、グリーン					鶏、油揚げ、コ、生姜、牛蒡、大根、マ、マ、マ、人参、キャ、グリーン								
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	735	23.1	14.4	3.8		772	18.7	16.4	3.3		766	22.7	16.2	3.4		722	20.1	10.2	3.0		777	22.6	19.6	3.5		748	23.0	15.7	2.6		791	21.2	18.0	3.2				
B定食	541	24.5	17.7	5.0	kcal	578	20.1	19.7	3.3	リクエスト	572	24.1	19.5	4.6	kcal	528	21.5	13.5	4.2	kcal	583	24.0	22.9	4.7	kcal	554	24.4	19.0	3.8	kcal	597	22.6	21.1	3.2	リクエスト				
昼食	豚焼肉丼		679			ビビンバ丼		574			ワンタン麺		473			親子丼		731			ベーコンときのこのクリームパスタ		650			豚肉のごま風味炒め		254			チキンカツ		441						
	小松菜の煮浸し					温泉玉子					もやしの赤じそ和え					春雨サラダ ゆず風味					コーンフライ					ポテトサラダ					大根の明太和え								
	パイン					ヨーグルト					杏仁フルーツ					ぶどうゼリー					バナナ					フルーチェ イチゴ					黄桃								
	椎茸と人参のおすまし					野菜中華スープ					(ライス付き)					大根とわかめの味噌汁					(ライス付き)					白菜と麩のおすまし					オニオンスープ								
	(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)					ライス					ライス			
材料名	豚、玉葱、人参、コ、小松菜、油揚げ、葱、椎茸、パ					豚、鶏卵、パ、人参、玉葱、白菜、水菜、マ、マ、ヨーグルト					中華麺、豚、小松菜、マ、マ、胡瓜、紫、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パ、マ					鶏、鶏卵、玉葱、ミ、マ、胡瓜、人参、大根、柚子、春雨、若布、マ					パ、生、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ					豚、マ、玉葱、人参、葱、マ、マ、マ、マ、マ、マ、マ					鶏、鶏卵、マ、人参、水菜、大根、明太子、葱、玉葱、マ、マ、マ								
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 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	760	20.4	15.5	3.8		746	22.8	18.8	4.5		531	19.0	8.1	6.8		860	24.8	14.9	3.6		820	22.2	38.2	3.0		876	23.5	22.3	3.5		1005	32.1	28.9	3.5				
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal						
	黒毛和牛メンチカツ					鮭の塩焼き					鶏肉のカレー風味揚げ					回鍋肉					ささみしそ巻きフライ					鯖の七味焼き					豚キムチ炒め								
	A定食のみです。					鮭のフライ					宮崎 チキン南蛮					NEW 牛肉と野菜の黒胡椒炒め					ささみチーズカツ					鯖の生姜煮					厚揚げと挽き肉の中華炒め								
	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						
	ちくわと大根の味噌だれ					ちゃんこ鍋風煮					がんもと野菜の煮物					グリーンサラダ					ひじきと枝豆の煮物					冷奴					焼売								
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					ほうれん草と麩の味噌汁					たまごスープ					もやしと人参のスープ					コンソメスープ					豚汁					わかめスープ									
30					26					21					12					11					47					11									
材料名	牛、竹輪、豆腐、マ、人参、水菜、大根、味噌、マ、若布					鮭、鶏、マ、人参、大根、貝割れ大根、油揚げ、牛蒡、パ、玉葱、巻麩					鶏、鶏卵、がんもどき、里芋、マ、人参、貝割れ大根、大根、葱、マ、マ、マ					豚、牛、マ、玉葱、人参、マ、マ、マ、マ、マ、マ					鶏、マ、竹輪、大葉、大根、人参、貝割れ大根、枝豆、玉葱、水菜					鯖、豆腐、豚、油揚げ、里芋、大根、人参、貝割れ大根、生姜、葱、鰹節					豚、厚揚げ、玉葱、人参、マ、白菜、マ、マ、マ、葱、マ、マ、マ								
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	1251	25.1	54.2	5.7		687	33.5	8.0	2.8		887	38.2	25.7	2.3		831	24.7	19.7	3.9		862	28.5	21.4	2.9		914	32.4	32.8	2.6		810	25.1	21.2	3.2				
B定食						868	28.1	21.7	3.7		1099	37.2	40.8	2.9		929	23.4	30.8	4.1		863	28.2	21.2	3.4		924	32.5	32.2	2.9		1040	32.2	28.4	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(株)