



# WEEKLY MENU



日	11月25日 (月)				11月26日 (火)				11月27日 (水)				11月28日 (木)				11月29日 (金)				11月30日 (土)				12月1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 肉野菜炒め		kcal 65		A・B共通メニュー 鶏団子の南蛮風		kcal 79		A・B共通メニュー 五目きんぴら		kcal 65		A・B共通メニュー 厚揚げとキャベツの味噌炒め		kcal 110		A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116		A・B共通メニュー ゆで卵		kcal 78					
	大豆のツナマヨサラダ		114		切干大根の中華和え		47		ポテトサラダ		81		ごぼうサラダ		58		コーン玉葱ソテー		46		小松菜のじゃこ和え		21					
	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					
	大根と人参の味噌汁		22		白菜と油揚げの味噌汁		32		キャベツと人参の味噌汁		22		玉葱と人参の味噌汁		25		もやしと油揚げの味噌汁		33		豆腐とわかめの味噌汁		30					
	沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134		沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		4 134					
材 料 名	豚、大豆、ｺｰﾝ、ﾀﾞｲ、玉葱、 生姜、大根、ﾋﾞｼﾞｷ、ﾏﾈｰｽﾞ、ｼﾞﾏ、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏、油揚げ、鶏卵、 白菜、切干大根、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				豚、牛蒡、蓮根、白滝、ｲﾝｸﾞﾘ、 ｼﾞｶﾞ芋、ﾏﾈｰｽﾞ、玉葱、胡瓜、ｼﾞﾏ、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				厚揚げ、牛蒡、大根、玉葱、 葱、生姜、ﾏﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟﾁ、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				ウインナー、ｺｰﾝ、油揚げ、 玉葱、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｷﾞｬｯﾌﾟ、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏卵、ｼﾞｶﾞ芋、豆腐、 小松菜、若布、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏卵、ｼﾞｶﾞ芋、玉葱、胡瓜、 ｷﾞｬｯ、春雨、ﾊﾟﾁ、海苔、 人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ			
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				
A定食	814	23.0	22.4	6.0	771	21.3	16.4	3.1	781	19.3	18.1	2.7	806	21.2	21.4	2.9	808	23.6	21.8	3.0	742	25.1	15.6	3.6	779	17.7	15.2	3.4
B定食	620	24.4	25.7	7.2	577	22.7	19.7	4.3	587	20.7	21.4	3.9	612	22.6	24.7	4.1	614	25.0	25.1	4.2	548	26.5	18.9	4.8	585	19.1	18.5	4.6
昼 食	三色丼		642		味噌ラーメン		537		チキンカレー		706		スパゲッティーミートソース		563		焼き鳥丼		657		焼き餃子		229					
	キャベツのごま和え		45		焼売		56		白菜と竹輪のごま酢和え		54		ミックスサラダ		11		おくらのお浸し		18		もやしのナムル		18					
	選べるデザート		78		フルーチェ ミックスベリー		49		かぼちゃプリン		185		ミニエクレア		90		りんご		21		杏仁フルーツ		43					
	もやしとわかめの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)		21		(ライス付き)		11		ほうれん草と玉葱のスープ (別：ライス280g/470kcal)		11		(ライス付き)		24		大根と麩の味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)		24		たまごスープ		21					
材 料 名	豚、鶏卵、油揚げ、小松菜、生姜、 ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、ｷﾞｬｯ、ｼﾞﾏ、若布				中華麺、豚、ﾓﾝ、ｷﾞｬｯ、葱、 ｷﾞｬﾊﾞｯ、ﾌﾙｰﾁ、牛乳				鶏、竹輪、牛乳、ｼﾞｶﾞ芋、玉葱、 人参、白菜、ﾎﾝｼﾞ、南瓜、 ｺﾝｺ、生姜、ｶｰﾙ、ｼﾞﾏ、土佐酢				ﾊﾞｽﾀｰ、豚、玉葱、ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、 ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、胡瓜、ﾊﾞﾂﾌﾙｰｸ、ｷﾞﾞｯﾌﾟ、 ﾁｰｽﾞ、ﾐﾙｸ				鶏、葱、おろし、大根、鰹節、 巻麩、ﾘﾝｺ				豚、鶏卵、大根、人参、ｷﾞｬｯ、 貝割れ大根、葱、ﾋﾞｼﾞｷ、ｼﾞﾏ、梨、 黄桃、葡萄、ﾊﾞｲ、ﾌﾞﾘｰ、杏仁豆腐				鶏、ﾊﾞﾝ、ｷﾞｬﾊﾞｯ、玉葱、胡瓜、 人参、小松菜、生姜、ﾏﾈｰｽﾞ、ﾊﾟｲ			
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				
定食	786	25.4	21.2	4.6	642	25.6	16.6	7.8	956	21.5	25.6	6.3	664	22.9	24.0	2.3	720	28.4	17.7	3.6	781	19.4	12.5	2.8	1603	35.4	56.0	3.1
夕 食	A ソースカツ		kcal 309		A 豚二郎炒め		kcal 270		A 油淋鶏		kcal 811		A 呉の肉じゃが		kcal 412		A 白身魚のフライ タルタルソース		kcal 351		A ほうれん草チーズオムレツとデミグラスコロッケ		kcal 242					
	B とんかつ おろしポン酢		kcal 290		B 豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		kcal 309		A定食のみです。		kcal		B 鶏肉じゃが		kcal 321		B 白身魚のフライ トマトソース		kcal 238		B ほうれん草チーズオムレツとかぼちゃコロッケ		kcal 250					
	A・B共通メニュー こんにゃくと野菜の煮物		kcal 68		A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え		kcal 21		A チンゲン菜の中華浸し		kcal 27		A・B共通メニュー 選べる小鉢		kcal 130		A・B共通メニュー 里芋田楽		kcal 118		A・B共通メニュー ブロッコリーのピーナッツ和え		kcal 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					
椎茸と人参のおすまし		7		玉葱とわかめの味噌汁		23		にらと卵のスープ		21		大根とわかめの味噌汁		20		白菜と麩のおすまし		9		コンソメスープ		11						
材 料 名	豚、蒟蒻、ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、牛蒡、 大根、貝割れ大根、葱、椎茸、ﾎﾝ酢				豚、ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、玉葱、 ｷﾞｬｯ、ｺｰ、生姜、ｺﾝｺ、ﾋﾟｰﾏﾝ、 大根、胡瓜、白菜、ｷﾞﾞ、若布、ｼﾞﾏ				鶏、鶏卵、葱、生姜、ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、 貝割れ大根、ｷﾞﾞﾝ祭、葱、ｺｰ、ｼﾞﾏ				牛、鶏、ｼﾞｶﾞ芋、玉葱、人参、 蒟蒻、白滝、ｲﾝｸﾞﾘ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、 大根、若布				鱈、里芋、ｷﾞｬﾊﾞｯ、人参、 貝割れ大根、白菜、ﾄﾏﾄ、ﾏﾈｰｽﾞ、 田楽味噌、ｼﾞﾏ、巻麩				鶏卵、鶏、ｼﾞｶﾞ芋、南瓜、人参、 玉葱、ｷﾞｬﾊﾞｯ、貝割れ大根、 ﾎﾝｼﾞ、ﾌﾞｯｸﾘｰ、水菜、ﾋﾟｰﾏｯ				豚、豆腐、玉葱、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯ、 ｺﾝｺ、生姜、ﾋﾟｰﾏﾝ、筍、葱、 鰹節、若布、ｼﾞﾏ			
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				
A定食	854	19.5	19.1	5.1	784	25.7	17.6	5.7	1329	41.1	71.5	3.0	1032	24.0	35.2	3.7	948	23.0	27.0	5.6	768	17.2	13.9	4.3	826	29.5	20.7	3.3
B定食	835	19.7	19.0	4.4	823	24.3	22.6	5.0					941	26.8	22.6	3.9	835	23.0	14.4	5.3	776	17.4	13.6	3.7	788	32.1	15.9	4.5

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)