



# WEEKLY MENU



日	1月13日 (月)				1月14日 (火)				1月15日 (水)				1月16日 (木)				1月17日 (金)				1月18日 (土)				1月19日 (日)			
曜日																												
朝食	A		kcal		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		ライス 280g		470	
	B		kcal		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		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		A・B共通メニュー		kcal	
	白菜とベーコンの炒め		76		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		鶏肉団子の甘酢あん		100		チキンナゲット		206		ウインナー		116		ゆで卵		78		ポテトと鮭のホクホク和え		73	
大根の明太和え		23		もやし赤しそ和え		13		小松菜のじゃこ和え		20		わかめのツナぼん酢		49		コーン玉葱ソテー		46		おくらとみつ葉のわさび醤油		15		ごぼうサラダ		58		
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		大根と人参の味噌汁		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		小松菜と人参の味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		大根と油揚げの味噌汁		33		
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	パ、明太子、白菜、ピーマン、大根、葱、牛蒡、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、トマト、胡瓜、紫、大根、生姜、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、ジャコ、豆腐、小松菜、若布、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、ツ、玉葱、若布、ホソ酢、クチャップ、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、玉葱、コーン、小松菜、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、トマト、ミソ、トマト、ワサビ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鮭、ジャコ、芋、玉葱、牛蒡、大根、油揚げ、ワサビ、人参、キャベツ、グリーンリーフ			
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	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	735	18.0	17.3	2.7	758	21.2	17.7	3.1	763	23.1	14.3	4.2	889	28.9	24.3	3.3	796	22.7	20.8	3.3	728	23.0	14.3	2.7	777	19.4	16.3
B定食	541	19.4	20.6	3.9	564	22.6	21.0	4.3	569	24.5	17.6	5.4	695	30.3	27.6	4.5	602	24.1	24.1	4.5	534	24.4	17.6	3.9	583	20.8	19.6	4.1
昼食	サンマフライ		284		スパゲッティミートソース		563		鶏の照り焼き丼		697		塩ラーメン		457		牛丼		781		豚肉のごま風味炒め		252		チキンカツ		441	
	ひじきと枝豆の煮物		63		コーンフライ		138		白菜のごま塩サラダ		30		春巻		139		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		119		五目豆		77		ブロッコリーの青煮		24	
	パイン		49		ヨーグルト		78		みかん		49		コーヒーゼリー		78		プリン		78		黄桃		56		フルーチェ ミックスベリー		49	
	もやしと麩のおすまし		10		(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)				たまごスープ		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		白菜と人参の味噌汁		21	
	(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	サマ、枝豆、竹輪、大根、人参、水菜、ヒジキ、トマト、巻麩、パイン				パスタ、豚、玉葱、ジャコ、芋、コーン、グリーンリーフ、クチャップ、チーズ、ヨーグルト				鶏、鶏卵、絹揚げ、油揚げ、紅生姜、胡瓜、人参、白菜、キャベツ、若布、ジャコ				中華麺、豚、葱、トマト、トマト、グリーンリーフ、辛子、コーヒーゼリー				牛、竹輪、鶏卵、玉葱、生姜、葱、キャベツ、人参、若布、ワサビ、味噌、ジャコ、プリン				豚、大豆、豆腐、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、蓮根、椎茸、蒟蒻、若布、ジャコ、黄桃				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、ブロッコリー、白菜、パソ粉、鯉節、ルーチ、牛乳			
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
	定食	406	16.0	19.7	3.2	779	24.1	27.8	3.1	809	31.2	22.4	3.8	674	22.4	20.1	8.3	999	24.0	39.3	5.6	885	26.0	19.4	4.4	1005	35.6	29.4
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	ミートオムレットと肉じゃがコロッケ		240		グリル平メンチカツ		415		鱈の香草焼き		131		豚ニラ炒め		270		ささみしそ巻きフライ		320		肉焼売		255		プルコギ		363	
	B		kcal		A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	ミートオムレットとカレーコロッケ		231		根菜の煮物		85		鱈の南蛮漬		236		豚肉とピーマンの炒め物		247		ささみチーズカツ		321		焼売の野菜あんかけ		333		豚肉と野菜の塩炒め		259	
	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	
切干大根のコールスローサラダ		60		ライス		470		里芋田楽		103		ミックスサラダ		10		ほうれん草のピーナッツ和え		42		ポテトサラダ		88		冷奴		60		
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		
ほうれん草と玉葱のスープ		11		玉葱と麩の味噌汁		28		椎茸と人参のおすまし		7		春雨スープ		22		オニオンスープ		13		野菜中華スープ		12		わかめスープ		11		
材料名	鶏、鶏卵、豚、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、コーン、パイン、玉葱、切干大根、ヨーグルト、ワサビ、トマト				牛、キャベツ、人参、貝割れ大根、里芋、牛蒡、椎茸、蒟蒻、玉葱、巻麩、葱				鱈、里芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、唐辛子、葱、味噌、椎茸、ジャコ				豚、ニラ、キャベツ、人参、玉葱、トマト、筍、ピーマン、生姜、グリーンリーフ、胡瓜、春雨、クチャップ				鶏、チーズ、大葉、キャベツ、人参、水菜、パイン、玉葱				豚、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、トマト、筍、玉葱、ピーマン、胡瓜、白菜、ワサビ				牛、豚、玉葱、パイン、人参、キャベツ、ニラ、トマト、筍、木耳、コーン、豆腐、葱、生姜、若布、ジャコ、蜂蜜			
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	781	15.1	15.8	3.4	998	26.9	34.1	4.2	711	28.7	4.1	4.4	772	24.3	17.4	3.5	845	28.9	20.6	3.0	825	21.4	16.4	3.3	904	26.2	30.5
B定食	772	14.7	15.1	3.5					816	28.4	11.1	5.2	749	27.0	12.5	4.2	846	28.6	20.4	3.5	903	24.5	19.2	5.5	800	29.0	20.8	3.3

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)