

WEEKLY MENU

日	2月10日 (月)					2月11日 (火)					2月12日 (水)					2月13日 (木)					2月14日 (金)					2月15日 (土)					2月16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								
	ハム野菜炒め		64			粉ふき芋		51			チキンナゲット		206			ウインナー		116			鶏団子の南蛮風		79			目玉焼き		91			高野豆腐の含め煮		65			
もやし赤じそ和え		13			わかめのツナぼん酢		48			ほうれん草の辛子醤油		29			青菜と玉葱の炒め		51			ポテトサラダ		83			小松菜と油揚げの煮浸し		25			揚げジャコとキャベツのお浸し		26				
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				
白菜と人参の味噌汁		21			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・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・梅		4			沢庵・青かつぱ・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	ハム、トマト、胡瓜、玉葱、白菜、紫、人参、キャベツ、グリーンソフ					ジャガ芋、ツナ、若布、玉葱、大根、ボン酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、豆腐、炒り草、若布、辛子、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、玉葱、小松菜、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、小松菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、小松菜、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、油揚げ、葱、大根、ジャコ、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ					
昼 食	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	711	18.2	13.0	3.4		734	18.9	12.0	3.2		878	29.2	24.0	3.1		801	22.9	21.3	3.4		796	20.4	17.0	3.4		751	23.8	16.7	2.5		737	22.1	13.2	3.9	
B定食	517	19.6	16.3	4.6	kcal	540	20.3	15.3	4.4	kcal	684	30.6	27.3	4.3	kcal	607	24.3	24.6	4.6	kcal	602	21.8	21.0	4.6	kcal	557	25.2	20.0	3.7	kcal	543	23.5	16.5	5.1	kcal	
昼 食	鶏の照り焼き丼		697			醤油ラーメン		498			麻婆豆腐飯		647			肉うどん		505			オムライス		755			肉焼売		263			豚肉と野菜の味噌炒め		285			
	大豆のツナマヨサラダ		114			春巻		139			大根ミックスサラダ		8			竹輪のカレー揚げ		134			ハートのクロック		143			ハンサンデー		77			菜の花のごま和え		36			
	ぶどうゼリー		59			パイ		49			コーヒゼリー		78			バナナ		32			チョコプリン		78			杏仁フルーツ		43			フルーチェ ミックスベリー		49			
	椎茸と人参のおすまし		7			(ライス付き)					たまごスープ		21			(ライス付き)					コンソメスープ		11			わかめスープ		11			野菜中華スープ		12			
	(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			
	鶏、大豆、ツナ、鶏卵、絹揚げ、コーン、椎茸、葱、生姜、ヒジキ、マヨネーズ、ジャム、ブドウゼリー							中華麺、豚、卵、トマト、葱、グリーンソフ、パイ					豚、豆腐、鶏卵、玉葱、ニンニク、生姜、葱、大根、グリーンソフ、人参、胡瓜、ジャム、コーヒゼリー					うどん、豚、竹輪、玉葱、水菜、グリーンソフ、カレー粉、バナナ					鶏、鶏卵、玉葱、グリーンソフ、サツマ、グリーンソフ、人参、水菜、ケチャップ、チョコプリン					豚、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、トマト、鶏卵、葱、春雨、若布、カレー、パイ、葡萄、黄桃、梨、杏仁豆腐					豚、玉葱、人参、キャベツ、生姜、ニンニク、菜の花、白菜、水菜、ジャム、カレー、牛乳			
夕 食	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	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	
	定食	877	32.8	27.9	6.9		686	23.0	21.0	8.4		754	20.5	17.1	4.5		671	21.6	16.8	4.9		987	25.1	33.4	7.0		864	22.3	15.3	3.8		852	28.1	19.7	3.8	
夕 食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			
	海鮮ビーフン		169			黒毛和牛メンチカツ		600			酢豚		598			山賊焼き		643			五種野菜と豚肉のぎんぴら		306			さばの七味焼き		337			ミートオムレットとグラタンクロック		239			
	B		kcal			A定食のみです。		A定食のみです。			A定食のみです。		B		kcal			豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		309			さば南蛮		698			ミートオムレットとコーンクロック		229						
	A・B共通メニュー		kcal			おくらのごま和え		34			ブロッコリーのピーナッツ和え		45			かぼちゃのいとこ煮		83			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			
がんもと野菜の煮物		49			ライス		470			ライス		470			ライス		470			冷奴		60			ひじきと枝豆の煮物		63			マカロニサラダ		126				
ライス		470			白菜と油揚げの味噌汁		32			春雨スープ		22			もやしとわかめの味噌汁		21			ライス		470			ライス		470			ライス		470				
ほうれん草と麩の味噌汁		26			白菜と油揚げの味噌汁		32			春雨スープ		22			もやしとわかめの味噌汁		21			玉葱と油揚げの味噌汁		36			白菜と麩のおすまし		9			オニオンスープ		13				
材 料 名	ハム、海老、アサリ、豚、がんもどき、玉葱、キャベツ、人参、木耳、小松菜、筍、ピーマン、大根、里芋、炒り草、麩					和牛、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、かつ、白菜、ジャム					豚、鶏卵、ピーナッツ、玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、トマト、春雨、筍					鶏、南瓜、小豆、キャベツ、人参、貝割れ大根、トマト、若布					豚、豆腐、油揚げ、牛蒡、人参、玉葱、パプリカ、キャベツ、ピーマン、生姜、ニンニク、油揚げ					鯖、鶏卵、竹輪、大根、人参、貝割れ大根、生姜、唐辛子、枝豆、白菜、ケチャップ、マヨネーズ、ヒジキ、麩					鶏、鶏卵、牛乳、ピーマン、キャベツ、人参、水菜、コーン、玉葱、胡瓜、ケチャップ、マヨネーズ					
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	714	20.7	5.6	5.4		1136	20.9	50.1	3.7		1135	29.7	40.1	3.6		1217	41.9	49.6	4.4		872	30.1	22.7	3.0		879	27.8	30.0	3.4		848	16.2	21.3	3.2		
B定食	792	29.9	13.9	5.7												875	29.7	26.7	3.6		875	29.7	26.7	3.6		1240	31.7	61.2	4.6		838	15.8	18.7	3.4		

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)