

WEEKLY MENU

日曜日	6月8日 (月)					6月9日 (火)					6月10日 (水)					6月11日 (木)					6月12日 (金)					6月13日 (土)					6月14日 (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						
	オムレツ		65			厚揚げの生姜煮		74			ハム野菜炒め		64			チキンナゲット		206			ウインナー		116			肉団子のチリソース		87			ほうれん草とベーコンの炒め		65						
	ほうれん草のピーナッツ和え		40			粉ふき芋		59			ごぼうサラダ		68			なめ茸オクラ		23			コーン玉葱ソテー		46			もやし中華浸し		29			れんこんの梅肉和え		37						
	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			玉葱と人参の味噌汁		25			豆腐とわかめの味噌汁		30			キャバツと焙煎のりの味噌汁		21			小松菜と人参の味噌汁		21			白菜と人参の味噌汁		21			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	鶏卵、ピーナッツ、杓苳草、牛蒡、ケチャップ、人参、キャバツ、グリーンソフ					厚揚げ、ジャガ芋、生姜、玉葱、パセリ、人参、キャバツ、グリーンソフ					ハム、豆腐、玉葱、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、若布、人参、キャバツ、グリーンソフ					鶏、卵、大根、ナメ茸、海苔、ケチャップ、人参、キャバツ、グリーンソフ					ウインナー、コーン、玉葱、小松菜、ケチャップ、人参、キャバツ、グリーンソフ					鶏、もやし、葱、白菜、生姜、ケチャップ、ゴマ、人参、キャバツ、グリーンソフ					パセリ、油揚げ、杓苳草、蓮根、梅、大葉、人参、キャバツ、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	741	21.2	13.5	3.6		771	21.4	14.6	3.3		775	19.2	18.1	3.4		863	27.4	22.1	2.8		796	22.7	20.8	3.3		750	21.0	14.5	3.0		748	19.5	15.7	3.2					
B定食	547	22.6	16.8	4.8	kcal	577	22.8	17.9	4.5	kcal	581	20.6	21.4	4.6	kcal	669	28.8	25.4	4.0	kcal	602	24.1	24.1	4.5	kcal	556	22.4	17.8	4.2	kcal	554	20.9	19.0	4.4	kcal				
昼食	ボークカレー		717			焼肉炒飯		747			醤油ラーメン		498			親子丼		647			さつま揚げうどん		502			豚肉のごま風味炒め		276			チキンカツ		441						
	グリーンサラダ		23			ハンパンジー		92			春巻		139			キャバツのツナマヨサラダ		106			竹輪の天ぷら		133			スパゲッティサラダ		125			花野菜のコンソメ煮		24						
	プリン		78			ごま団子		43			杏仁フルーツ		43			プチシュー		46			みかん		49			青りんごゼリー		59			洋梨		43						
	コーンと玉葱のスープ		17			たまごスープ		21			(ライス付き)					大根とわかめの味噌汁		21			(ライス付き)					椎茸と人参のおすまし		7			コンソメスープ		11						
(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)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)				
材料名	豚、ジャガ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、キャバツ、水菜、コーン、グリーンソフ、クルミ、加ール、プリン					牛、鶏、鶏卵、玉葱、人参、ピーナツ、胡瓜、もやし、パプリカ、葱、ゴマ					中華麺、豚、葱、もやし、卵、グリーンソフ、梨、黄桃、葡萄、パセリ、フェリ、杏仁豆腐					鶏、鶏卵、卵、玉葱、葱、キャバツ、人参、大根、若布、マヨネーズ、グリーンソフ					うどん、ツナ、竹輪、白菜、葱、グリーンソフ、ミカ					豚、パセリ、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、胡瓜、椎茸、マヨネーズ、ゼリー					鶏、鶏卵、キャバツ、人参、コーン、貝割れ大根、パプリカ、玉葱、水菜、洋梨								
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	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	835	17.3	19.2	5.9		903	24.1	26.7	2.8		680	22.9	21.1	8.4		820	26.9	25.9	3.5		684	21.1	19.0	4.6		937	24.9	24.6	3.7		989	33.1	27.7	3.6					
夕食	豚キムチ炒め		276			アジフライとハム卵ロール		389			ハンバーグ デミグラスソース		279			牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424			ささみしそ巻きフライ		321			肉焼売		264			鯖の七味焼き		337						
	大根のレモン和え		15			根菜の田舎風		56			切干大根のコールスローサラダ		60			青菜と白菜のぼん酢かけ		19			ひじきと枝豆の煮物		63			冷奴		60			白菜のおひたし		13						
	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						
	春雨スープ		22			もやしと油揚げの味噌汁		32			オニオンスープ		13			もやしと麩のおすまし		10			玉葱と油揚げの味噌汁		36			わかめスープ		11			キャバツと人参の味噌汁		22						
材料名	豚、玉葱、白菜、キャバツ、パセリ、大根、人参、もやし、春雨					鱈、ハム、鶏卵、キャバツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、竹輪、絹揚げ、もやし、油揚げ					豚、鶏、コーン、キャバツ、人参、水菜、胡瓜、玉葱、マヨネーズ、ヨーグルト、マスト					牛、玉葱、キャバツ、人参、白菜、杓苳草、もやし、ニンニクの芽、巻麩、葱、ホソ酢					鶏、枝豆、竹輪、油揚げ、大葉、キャバツ、人参、水菜、玉葱、ヒジキ					豚、豆腐、キャバツ、人参、水菜、葱、生姜、鯉節、若布、ゴマ					鯖、大根、人参、貝割れ大根、白菜、キャバツ、鯉節、唐辛子								
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	783	23.6	19.4	3.6		947	25.3	28.7	3.9		822	23.7	21.4	4.2		923	24.1	30.1	5.7		890	30.7	22.9	3.0		805	26.6	14.7	3.4		842	26.7	27.5	3.6					

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)