



# WEEKLY MENU



日曜日	6月22日 (月)				6月23日 (火)				6月24日 (水)				6月25日 (木)				6月26日 (金)				6月27日 (土)				6月28日 (日)			
朝食	ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470							
	肉野菜炒め 65				高野豆腐の含め煮 65				ウインナー 116				厚揚げの煮付け 62				鶏肉団子の甘酢あん 100				チリコンカーン 84				目玉焼き 91			
	ごぼうサラダ 58				ほうれん草の辛子醤油 29				青菜と玉葱の炒め 44				スパゲッティサラダ 125				白菜とツナのナムル 65				ブロッコリーのピーナッツ和え 37				おくらのお浸し 18			
	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			
	小松菜と玉葱の味噌汁 21				大根と麩の味噌汁 24				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				玉葱と人参の味噌汁 25				もやしと人参の味噌汁 22				大根と油揚げの味噌汁 33			
牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				牛乳 134				
材料名	豚、玉葱、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、パセリ、人参、キャバツ、グリーンソフ				高野豆腐、杓苳草、葱、大根、巻麩、辛子、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				ウイナー、玉葱、小松菜、豆腐、若布、キャブ、人参、キャバツ、グリーンソフ				厚揚げ、パスタ、玉葱、胡瓜、マネズ、海苔、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、ツ、白菜、玉葱、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				クックパッド、ハム、玉葱、マヨ、ブロッコリー、ピーナッツ、キャブ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、おくら、大根、油揚げ、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
定食	753	19.5	17.1	3.1	727	21.8	13.0	3.3	799	23.8	21.9	3.1	817	21.5	20.2	3.7	799	23.3	17.2	5.4	752	21.1	14.0	3.4	751	23.5	16.7	2.9
昼食	かき玉うどん 435				鶏の竜田揚げ丼 971				塩ラーメン 457				豚焼肉丼 679				チキンカレー 706				さんまフライ 287				豚肉の甘辛炒め 292			
	白菜のじゃこ和え 21				根菜の煮物 85				春巻 139				小松菜のごま和え 33				グリーンサラダ 23				ピリ辛こんにゃく 38				かぼちゃの含め煮 73			
	フルーツカクテル (ライス付き) 49				プリン 78				黄桃 56				ぶどうゼリー 59				ヨーグルト 78				パイン 49				洋梨 43			
	(別：ライス280g/470kcal)				キャバツと人参の味噌汁 22				(ライス付き)				もやしと油揚げの味噌汁 33				ほうれん草と玉葱のスープ 11				椎茸と人参のおすまし 7				ほうれん草と麩の味噌汁 26			
					(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	うどん、鶏卵、蒲鉾、ジャコ、椎茸、生姜、水菜、白菜、黄桃、梨、葡萄、苺、パイン				鶏、ジャコ、芋、里芋、キャバツ、牛蒡、人参、蒟蒻、椎茸、生姜、コマ、プリン				中華麺、豚、コマ、マヨ、マヨ、葱、グリーンソフ、黄桃				豚、玉葱、人参、コマ、小松菜、マヨ、油揚げ、コマ、ゼリー				鶏、ジャコ、芋、玉葱、人参、コマ、生姜、福神漬、キャバツ、水菜、グリーンソフ、杓苳草、ヨーグルト				コマ、キャバツ、人参、水菜、蒟蒻、唐辛子、コマ、椎茸、葱、パイン				豚、南瓜、玉葱、人参、大根、貝割れ大根、コマ、杓苳草、蜂蜜、巻麩、洋梨			
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	505	15.9	5.2	4.2	1156	29.3	53.1	4.3	652	22.2	17.4	8.2	804	21.2	17.1	4.2	818	16.8	18.2	5.9	851	20.7	19.8	3.4	904	26.0	16.1	4.9
夕食	ハンバーグ ケチャップソース 290				麻婆茄子 393				ソースカツ 367				鯖の黒胡椒焼き 325				豚肉の生姜焼き 254				塩鶏肉じゃが 311				焼き餃子 231			
	ジャーマンポテト 72				チンゲン菜の中華浸し 27				ポテトサラダ 88				選べる小鉢 130				切干大根の梅風味 33				冷奴 60				大根ときゅうりのキムチ和え 21			
	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			
	コンソメスープ 11				野菜中華スープ 12				白菜と麩のおすまし 10				たまごスープ 21				大根とわかめの味噌汁 20				根菜の味噌汁 24				わかめスープ 11			
材料名	豚、鶏、キャバツ、人参、貝割れ大根、ジャコ、芋、ハム、玉葱、水菜、パセリ、キャブ				豚、茄子、玉葱、葱、コマ、生姜、パスタ、人参、白菜、水菜、コマ				豚、ジャコ、芋、キャバツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、白菜、マネズ、巻麩				鯖、鶏卵、キャバツ、人参、水菜、グリーンソフ、葱、コマ				豚、玉葱、人参、葱、生姜、大根、貝割れ大根、切干大根、コマ、梅、大葉、若布				鶏、豆腐、ジャコ、芋、蒟蒻、葱、生姜、鰹節、玉葱、コマ、牛蒡、大根、人参				豚、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、白菜、マヨ、コマ、若布、葱			
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	843	24.3	17.9	5.0	902	24.6	29.8	4.7	935	22.3	28.5	4.4	946	27.7	35.0	2.0	777	24.5	15.0	4.0	865	29.8	19.0	2.8	733	18.7	11.1	4.0

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)