



# WEEKLY MENU



日曜日	7月6日 (月)				7月7日 (火)				7月8日 (水)				7月9日 (木)				7月10日 (金)				7月11日 (土)				7月12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										
	チキンナゲット 206				ハム野菜炒め 64				オムレツ 65				厚揚げの生姜煮 74				ウインナー 116				白菜とベーコンの炒め 76				照焼き肉団子 92										
	キャベツ・ツナコーンサラダ 53				ごぼうサラダ 58				ブロッコリーのごま和え 31				わかめのツナほん酢 49				マカロニコーンソテー 111				おくらの梅おかか和え 20				ほうれん草のピーナッツ和え 42										
	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										
玉葱と人参の味噌汁 25				大根と麩の味噌汁 24				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				白菜と人参の味噌汁 21				もやしと人参の味噌汁 22				大根と油揚げの味噌汁 33											
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、ツ、ｺｰﾝ、玉葱、葱、ｸﾞﾏｯﾌﾟ、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				ﾊﾂ、玉葱、牛蒡、大根、葱、巻麩、ﾏｽﾞﾈｰｽﾞ、ﾊﾟﾂ、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				鶏卵、豆腐、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｸﾞﾏｯﾌﾟ、ﾄﾞﾏ、若布、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				厚揚げ、ツ、玉葱、生姜、若布、ﾎﾝ酢、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				ｳｲﾝﾅｰ、ﾊﾟﾝﾌﾞ、ｺｰﾝ、白菜、ｸﾞﾏｯﾌﾟ、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				ﾊﾟｰｺﾝ、白菜、ﾋｰﾂ、ｷﾞﾂ、大葉、ｷﾞﾂ、鯉節、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				鶏、ﾋｰﾂ、油揚げ、ｷﾞﾂ、草、大根、人参、ｷﾞｬﾌﾞｯｽﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ										
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	893	28.7	25.3	2.9	kcal	755	18.2	16.8	2.9	kcal	735	21.5	13.0	3.5	kcal	753	23.0	16.0	3.6	kcal	857	25.5	20.3	2.7	kcal	727	19.0	16.0	3.0	kcal	776	23.5	15.8	3.8	kcal
昼食	味噌ラーメン 537				豚キムチ丼 642				たぬきうどん 439				ポークカレー 717				牛丼 781				鶏の塩麹唐揚げ 420				きんぴら焼肉 282										
	茄子肉詰めフライ 110				ほうれん草のナムル 34				はんぺんフライ 245				切干大根のコールスローサラダ 60				小松菜と油揚げの煮浸し 25				ひじきと大豆の煮物 84				ポテトサラダ 88										
	黄桃 56				ごま団子				ぶどうゼリー 59				プリン 78				バナナ 32				りんご 39				洋梨 43										
	(ライス付き)				たまごスープ 21				(ライス付き)				キャベツと玉葱のスープ 11				キャベツと人参の味噌汁 22				春雨スープ 22				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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)										
材料名	中華麺、豚、ﾓｽ、ｷﾞﾂ、葱、茄子、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、黄桃				豚、鶏卵、玉葱、白菜、ｷﾞﾂ、ｺｰﾝ、ｷﾞﾂ、草、ｷﾞﾂ、人参、葱、ﾄﾞﾏ				うどん、蒲鉾、はんぺん、小松菜、葱、揚玉、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、ゼリー				豚、ｼﾞｬｸﾞ芋、生姜、ｺﾝｺ、玉葱、人参、切干大根、胡瓜、ｺｰﾝ、ｷﾞﾂ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ｶｰﾙﾄﾞ、ﾌﾟﾘﾝ				牛、玉葱、葱、小松菜、油揚げ、鯉節、ｷﾞﾂ、人参				鶏、鶏卵、大豆、油揚げ、ｷﾞﾂ、人参、水菜、生姜、ｺﾝｺ、ｷﾞﾂ、春雨、ﾘﾝｺ				豚、ｼﾞｬｸﾞ芋、牛蒡、大根、人参、玉葱、貝割れ大根、胡瓜、ｷﾞﾂ、草、巻麩、ﾏｽﾞﾈｰｽﾞ、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						
定食	703	25.0	19.8	7.6		697	21.1	16.2	4.9		743	12.2	22.6	3.4		866	17.1	23.2	6.2		860	23.4	27.2	5.7		1035	35.1	35.7	3.2		909	24.6	23.6	2.8	
夕食	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め 309				鯖の竜田揚げ 443				豚肉とピーマンの炒め物 247				ささみマヨカツ 314				肉焼売 262				豚肉じゃが 325				アジフライとかぼちゃ挽肉フライ 327										
	小松菜のじゃこ和え 21				ちゃんこ鍋風煮 54				粉ふき芋 51				花野菜のコンソメ煮 24				冷奴 60				目玉焼きフライ 165				根菜の甘酢 84										
	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										
	もやしと油揚げの味噌汁 33				根菜の味噌汁 24				白菜と麩のおすまし 10				玉葱と油揚げの味噌汁 36				わかめスープ 11				椎茸と人参のおすまし 7				コーンと玉葱のスープ 17										
材料名	豚、ｼﾞｬｸﾞ芋、油揚げ、ｷﾞﾂ、玉葱、ｺﾝｺ、生姜、ﾋｰﾂ、小松菜、ｷﾞﾂ				鯖、鶏、油揚げ、生姜、ｷﾞﾂ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡				豚、ｼﾞｬｸﾞ芋、玉葱、筍、ﾋｰﾂ、白菜、巻麩、ｸﾞﾏｯﾌﾟ、ﾊﾟﾂ				鶏、油揚げ、ｺｰﾝ、ｷﾞﾂ、人参、水菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、玉葱				豚、豆腐、大根、人参、水菜、葱、生姜、鯉節、若布、ﾄﾞﾏ				豚、鶏卵、ｼﾞｬｸﾞ芋、人参、玉葱、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、葱、蒟蒻、椎茸				ｱｼﾞ、豚、南瓜、ｷﾞﾂ、人参、水菜、蓮根、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、玉葱、ｺｰﾝ										
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	833	26.6	23.9	4.5		991	29.0	36.2	4.1		778	27.7	12.8	5.2		844	24.8	21.7	2.7		803	26.3	14.7	3.4		967	29.9	27.0	3.8		898	21.5	19.8	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)