

# WEEKLY MENU

日	7月13日					7月14日					7月15日					7月16日					7月17日					7月18日					7月19日									
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(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														
	ポテトの醤油バター風味 kcal 128					高野豆腐の卵とし kcal 81					肉野菜炒め kcal 65					ウインナー kcal 116					鶏肉団子の甘酢あん kcal 100					五目きんぴら kcal 69					目玉焼き kcal 91									
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え kcal 29					大根の明太和え kcal 25					大豆のツナマヨ和え kcal 114					和風マカロニサラダ kcal 77					もやしの中華浸し kcal 29					ポテトサラダ kcal 88					切干大根の炒め煮 kcal 52									
	野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5									
	小松菜と玉葱の味噌汁 kcal 21					ほうれん草と麩の味噌汁 kcal 26					豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30					キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21					白菜と人参の味噌汁 kcal 21					もやしと人参の味噌汁 kcal 22					大根と油揚げの味噌汁 kcal 33									
朝食	牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
朝食	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価									
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									
昼食	又焼炒飯 kcal 607					スタミナらーめん kcal 546					ビビンバ丼 kcal 574					丸天うどん kcal 485					鶏天丼 kcal 798					サーモンフライ kcal 416					ソース焼きそば kcal 558									
	春巻 kcal 139					チンゲン菜のじゃこ和え kcal 24					温泉玉子 kcal 82					コーンフライ kcal 144					おくらのお浸し kcal 18					根菜の煮物 kcal 85					枝豆焼売 kcal 56									
	フルーツカクテル kcal 49					プリン kcal 78					ヨーグルト kcal 78					みかん kcal 49					フルーチェ イチゴ kcal 51					パイン kcal 49					白桃 kcal 65									
	野菜中華スープ kcal 12					(ライス付き) kcal					小松菜と人参の味噌汁 kcal 21					(ライス付き) kcal					もやしと油揚げの味噌汁 kcal 33					大根とわかめの味噌汁 kcal 21					ライス kcal 470									
	(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)									
昼食	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
昼食	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食				
	定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食				
	定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食					定食				
夕食	ハンバーグ デミグラスソース kcal 279					グリル平メンチカツ kcal 416					鱈のマヨネーズ焼き カレー風味 kcal 177					回鍋肉 kcal 326					焼き餃子 kcal 229					豚キムチ炒め kcal 276					とんかつ おろしポン酢 kcal 346									
	スパゲッティサラダ kcal 125					ぐる煮 kcal 156					冷奴 kcal 60					ごぼうサラダ kcal 68					ツナじゃが kcal 68					ほうれん草のごま和え kcal 32					かぼちゃのカレー煮 kcal 65									
	ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470									
	オニオンスープ kcal 13					根菜の味噌汁 kcal 24					白菜と麩のおすまし kcal 10					たまごスープ kcal 21					わかめスープ kcal 11					春雨スープ kcal 22					コーンと玉葱のスープ kcal 17									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
夕食	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
	材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名					材料名									
夕食	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価					栄養価				
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									
	A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食					A定食									

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)