



WEEKLY MENU



日曜日	8月24日 (月)				8月25日 (火)				8月26日 (水)				8月27日 (木)				8月28日 (金)				8月29日 (土)				8月30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	
	竹の子とわかめの卵とし		57		肉野菜炒め		65		アジアン風ホクホクポテト		75		ウイナー		116		鶏肉団子の甘酢あん		100		目玉焼き		91		ピリ辛蒸し鶏		44	
	ほうれん草の辛子醤油		29		きゅうりのレモン和え		16		ブロッコリーのピーナッツ和え		37		レンコンサラダ		112		小松菜のごま和え		33		ひじきと白滝の煮付け		23		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		
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		キャバツと焙煎のりの味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		大根と油揚げの味噌汁		33		白菜と人参の味噌汁		21		
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、筍、玉葱、杓苳草、若布、辛子、ゴマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				豚、玉葱、胡瓜、大根、若布、レタ、巻麩、人参、キャバツ、グリーンソフ				ジャガ芋、玉葱、豆腐、ブロッコリー、ピーナッツ、若布、人参、キャバツ、グリーンソフ				ウイナー、蓮根、ゴマ、ケチャップ、マヨネーズ、パセリ、海苔、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、小松菜、レタ、ゴマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、油揚げ、白滝、大根、ひじき、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、胡瓜、杓苳草、春雨、鯉節、人参、キャバツ、グリーンソフ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	724	21.5	12.9	3.3	718	20.0	13.1	3.3	755	20.1	13.9	3.5	862	23.1	26.1	4.0	768	21.2	14.2	3.8	760	23.6	17.7	3.0	696	20.3	9.2	3.3
B定食	530	22.9	16.2	4.5	524	21.4	16.4	4.5	561	21.5	17.2	4.7	668	24.5	29.4	5.2	574	22.6	17.5	5.0	566	25.0	21.0	4.2	502	21.7	12.5	4.5
昼食	肉うどん		505		ハヤシライス		682		醤油ラーメン		498		鶏の照り焼き丼		703		玉子丼		577		海鮮ビーフン		169		薄切り酢豚		279	
	白菜のごま塩和え		30		大豆のツナマヨサラダ		114		枝豆焼売		56		和風春雨サラダ		48		竹輪のカレー揚げ		134		春巻		139		里芋の含め煮		76	
	黄桃		56		プリン		78		ぶどうゼリー		59		ヨーグルト		78		プチシュー		46		杏仁フルーツ		43		洋梨		43	
	(ライス付き)				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		わかめスープ		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)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス		470		ライス		470		
材料名	うどん、豚、玉葱、葱、胡瓜、人参、白菜、若布、ゴマ、黄桃				豚、玉葱、シシト、大豆、ツナ、ゴマ、キャバツ、人参、コンニャク、ひじき、マヨネーズ、ハヤシライス、ケチャップ、ゴマ、プリン				中華麺、豚、枝豆、トマト、レタ、葱、キャバツ、ゼリー				鶏、鶏卵、絹糸、レタ、胡瓜、人参、油揚げ、紅生姜、春雨、ゴマ、ヨーグルト				鶏卵、蒲鉾、竹輪、玉葱、葱、グリーンソフ、椎茸、若布、ゴマ、プチシュークリーム				ビーフン、海老、レタ、アサリ、豚、葱、玉葱、キャバツ、人参、小松菜、木耳、筍、グリーンソフ、椎茸、杏仁豆腐、フルーツ				豚、里芋、玉葱、人参、ピーマン、筍、大根、貝割れ大根、杓苳草、巻麩、洋梨			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	591	18.8	11.2	5.0	896	19.0	29.7	8.9	613	23.3	13.0	8.3	862	31.3	24.3	3.8	768	20.6	19.2	3.3	828	19.6	13.5	5.1	894	26.9	17.1	5.2
夕食	おろし和風ハンバーグ		273		鶏の唐揚げ		294		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		269		鯖のキムチマヨ焼き		533		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		309		アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		327		ミートオムレツと肉じゃがコロッケ		242	
	ポテトサラダ		88		もやしの赤じそ和え		15		ちゃんこ鍋風煮		54		大根と丸天の煮物		37		冷奴		60		切干大根の梅風味		33		スパゲッティサラダ		125	
	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	
	オニオンスープ		13		野菜中華スープ		12		根菜の味噌汁		24		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		10		もやしとわかめの味噌汁		21		コーンと玉葱のスープ		17	
材料名	豚、鶏、ジャガ芋、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、玉葱、胡瓜、ホシホシ、マヨネーズ				鶏、鶏卵、キャバツ、人参、レタ、貝割れ大根、胡瓜、白菜、紫				豚、鶏、小松菜、白菜、玉葱、人参、大根、牛蒡、油揚げ				鯖、丸天、鶏卵、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、葱、トマト、マヨネーズ、ゴマ				豚、豆腐、生姜、コンニャク、キャバツ、玉葱、人参、ピーマン、葱、白菜、鯉節、巻麩、ゴマ				鱈、豚、南瓜、キャバツ、人参、貝割れ大根、ゴマ、レタ、大葉、切干大根、若布、梅				鶏、鶏卵、豚、ジャガ芋、ゴマ、パスタ、キャバツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、マヨネーズ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	844	23.2	22.0	4.4	791	33.2	19.6	1.6	817	27.1	19.7	4.2	1061	27.1	50.5	3.3	849	28.3	25.2	3.6	851	21.7	19.1	3.2	854	16.3	19.2	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)