

WEEKLY MENU

日	9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日				9月12日				9月13日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(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		
ほうれん草とベーコンのソテー		65		ポテトの醤油バター風味		130		豚肉と青菜の塩炒め		72		ウインナー		116		オムレツ		65		肉団子のチリソース		87		高野豆腐の含め煮		65			
竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		119		なめ苺オクラ		23		ブロッコリーのごま和え		28		れんこんの梅肉和え		37		マカロニサラダ		126		チンゲン菜のじゃこ和え		20		蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え		33			
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	パン、竹輪、杓苳草、小松菜、玉葱、若布、味噌、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、ジャガイモ、人参、大根、ナメク、葱、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、豆腐、小松菜、玉葱、ブロッコリー、若布、ごま、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、海苔、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、マヨネーズ、玉葱、胡瓜、白菜、キャベツ、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ジャガイモ、チンゲン菜、オクラ、キャベツ、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、鶏、葱、大根、油揚げ、辛子、ごま、人参、グリーンピース、キャベツ				
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	814	20.7	24.0	3.3	786	19.6	15.7	3.1	739	21.6	15.5	3.1	783	22.8	18.6	3.5	821	20.5	19.1	3.5	738	21.8	13.4	3.7	740	24.3	13.4	3.3
	B定食	620	22.1	27.3	4.5	592	21.0	19.0	4.3	545	23.0	18.8	4.3	589	24.2	21.9	4.7	627	21.9	22.4	4.7	544	23.2	16.7	4.9	546	25.7	16.7	4.5
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	豚の生姜焼き丼		702		スパゲッティミートソース		563		親子丼		648		味噌ラーメン		716		ポークカレー 辛口		389		アジフライとハム卵ロール		389		ソース焼きそば		558		
	B		kcal		A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		A定食のみです。								
	豚焼肉丼		679						肉ごぼう丼		672		塩ラーメン		457		ポークカレー 甘口		716						サーモンフライ		288		
	白菜のおひたし		13		目玉焼きフライ		165		ポテトサラダ		88		茄子肉詰めフライ		110		グリーンサラダ		23		ひじきと切干大根のきんぴら		72		焼売		56		
ぶどうゼリー		59		プリン		78		黄桃		56		ヨーグルト		78		りんご		21		洋梨		43		杏仁フルーツ		43			
大根とわかめの味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		ほうれん草と玉葱のスープ		11		ほうれん草と玉葱のスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		わかめスープ		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)				ライス		470		ライス		470			
材料名	豚、玉葱、葱、生姜、人参、ごま、白菜、大根、鰹節、若布、ゼリー				パスタ、豚、鶏卵、玉葱、グリーンピース、キャベツ、ハツルメ、プリン				鶏、鶏卵、豚、玉葱、葱、牛蒡、ジャガイモ、胡瓜、小松菜、マヨネーズ、黄桃				中華麺、豚、ごま、オクラ、葱、茄子、グリーンピース、ヨーグルト				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、ごま、生姜、キャベツ、貝割れ大根、杓苳草、グリーンピース、カレー粉、かつお、りんご				鱈、ハム、鶏卵、鮭、キャベツ、人参、貝割れ大根、ヒジキ、切干大根、油揚げ、椎茸、葱、ごま、洋梨				中華麺、豚、玉葱、キャベツ、オクラ、人参、葱、青海苔、若布、ごま、黄桃、杏仁豆腐、梨、葡萄、バナナ、チェリー				
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	795	23.6	125.5	4.6	806	28.2	31.6	2.7	813	24.4	18.8	3.3	725	25.2	22.5	7.7	771	16.7	16.4	5.8	981	16.5	28.5	3.8	1138	16.7	19.8	7.8
	B定食	772	20.2	14.9	4.5					837	21.3	18.0	4.9	645	23.4	16.7	8.2	771	16.7	16.4	5.8	880	13.4	20.8	3.0				
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	鯖の煮付け		344		ハンバーグ テリヤキソース		289		デミカツ		352		麻婆豆腐		335		鶏の塩麹唐揚げ		420		牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424		グリル平メンチカツ		416		
	大根の明太和え		25		もやしの土佐酢かけ		14		ツナじゃが		68		小松菜と油揚げの煮浸し		25		根菜の煮物		85		ごぼうサラダ		68		ほうれん草のピーナッツ和え		42		
	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		オニオンスープ		13		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		キャベツと人参の味噌汁		23		春雨スープ		22		コーンと玉葱のスープ		17			
材料名	鯖、明太子、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、葱、オクラ、油揚げ				豚、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、オクラ、胡瓜、人参、玉葱、土佐酢				豚、ツナ、ジャガイモ、玉葱、キャベツ、人参、貝割れ大根、白菜、巻麩				豚、豆腐、小松菜、油揚げ、玉葱、鶏卵、葱、ごま、生姜、ごま				鶏、里芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、鶏卵、牛蒡、椎茸、蒟蒻、塩麹、生姜、ごま				牛、玉葱、キャベツ、人参、ごまの芽、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、春雨				牛、キャベツ、人参、貝割れ大根、杓苳草、ごま、玉葱、ピーナッツ				
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	872	27.7	29.4	4.4	786	23.4	16.7	4.7	900	24.0	24.9	3.6	851	28.9	22.4	5.0	998	35.8	32.8	4.9	984	23.0	35.5	4.6	945	26.7	33.0	3.2

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・コンパグループ(株)