



WEEKLY MENU



日曜日	9月14日 (月)				9月15日 (火)				9月16日 (水)				9月17日 (木)				9月18日 (金)				9月19日 (土)				9月20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				
豚肉と竹の子の塩炒め		76		だし巻き卵		41		五目きんぴら		69		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		鶏肉団子の甘酢あん		100		目玉焼き		91		ウインナー		116					
おくらのごま和え		28		ほうれん草のおひたし		17		ポテトサラダ		83		ひじきのゴマサラダ		47		ごぼうサラダ		68		切干大根の炒め煮		46		マカロニコーンソテー		93					
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	豚、筍、玉葱、ピーマン、 おくら、小松菜、ごま、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、木の葉、鰹節、 大根、葱、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、豆腐、ジャガイモ、牛蒡、蓮根、 イグサ、玉葱、胡瓜、若布、ごま、 マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、大豆、生姜、 胡瓜、ヒジキ、海苔、ごま、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、牛蒡、大根、人参、 白菜、マヨネーズ、パセリ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、油揚げ、切干大根、キャベツ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、マヨネーズ、ごま、 玉葱、大根、油揚げ、パセリ、ケチャップ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ						
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	734	20.1	15.0	2.7	691	21.0	11.0	4.3	791	20.8	19.2	2.5	787	21.7	20.6	3.0	798	20.7	17.8	3.7	768	23.4	18.0	2.6	851	25.6	21.3	3.0		
	B定食	540	21.5	18.3	3.9	497	22.4	14.3	5.5	597	22.2	22.5	3.7	593	23.1	23.9	4.2	604	22.1	21.1	4.9	574	24.8	21.3	3.8	657	27.0	24.6	4.2		
昼食	冷やし中華				豚キムチ丼				かき玉うどん				牛丼				とんこつ野菜ラーメン				鶏の竜田揚げ丼				チキンライス						
	餃子メンチ				おでん煮				竹輪天ぷら				白菜のじゃこ和え				春巻				大根のレモン和え				キャベツのツナマヨサラダ						
	ブリュッレ				フルーチェ ミックスベリー				パイン				プリン				青りんごゼリー				フルーツヨーグルト				みかん						
	(ライス付き)				キャベツと人参の味噌汁				(ライス付き)				もやしと油揚げの味噌汁				(ライス付き)				椎茸と人参のおすまし				野菜コンソメスープ						
(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)				ライス				ライス			
材料名	中華麺、ハム、豚、鶏卵、生姜、 キャベツ、胡瓜、グリーンリーフ、 ブロッコリー				豚、竹輪、鶏卵、玉葱、白菜、 おくら、ごま、大根、蒟蒻、キャベツ、人参、 フルーチェ、牛乳				うどん、鶏卵、竹輪、蒲鉾、 椎茸、葱、生姜、グリーンリーフ、パイン				牛、ジャガイモ、玉葱、生姜、葱、 白菜、キャベツ、油揚げ、プリン				中華麺、豚、キャベツ、玉葱、 人参、木耳、グリーンリーフ、ゼリー				鶏、キャベツ、生姜、大根、人参、 パセリ、葱、若布、椎茸、ヨーグルト、 梨、黄桃、葡萄、パイン、チェリー				鶏、グリーンリーフ、玉葱、キャベツ、 ケチャップ、人参、白菜、パセリ、 マヨネーズ、シソ						
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	736	28.0	21.0	6.5	791	24.0	17.9	6.1	618	17.5	12.5	3.7	917	25.3	30.5	6.6	686	23.1	17.0	8.5	1508	35.0	49.1	3.5	1287	30.2	24.4	6.2		
夕食	豚ニラ炒め		kcal		塩鶏肉じゃが		kcal		ささみしそ巻きフライ		kcal		肉焼売		kcal		メンチカツ		kcal		鱈の味噌マヨ焼き		kcal		香味野菜と豚肉の細切り炒め		kcal				
	スパゲッティサラダ		125		冷奴		60		ハンサンスー		80		かぼちゃのカレー煮		65		ブロッコリーの青煮		24		ぐる煮		156		チーズじゃがもち		245				
	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				
	野菜中華スープ		12		白菜と麩のおすまし		10		わかめスープ		11		たまごスープ		21		オニオンスープ		13		ほうれん草と麩の味噌汁		26		春雨スープ		22				
材料名	豚、パスタ麺、キャベツ、人参、玉葱、 キャベツ、ごま、胡瓜、白菜、マヨネーズ				鶏、豆腐、ジャガイモ、蒟蒻、 人参、玉葱、ニンニク、絹揚げ、葱、 生姜、鰹節、白菜、巻麩				鶏、大葉、キャベツ、貝割れ大根、 人参、胡瓜、キャベツ、鶏卵、 葱、春雨、若布、ごま				豚、鶏卵、キャベツ、人参、 貝割れ大根、南瓜、葱、カレー粉、 ごま				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、 ブロッコリー、玉葱、鰹節				鱈、厚揚げ、キャベツ、人参、葱、 貝割れ大根、大根、里芋、蒟蒻、 木の葉、玉葱、巻麩、味噌、マヨネーズ				豚、チーズ、ジャガイモ、玉葱、 ニンニクの芽、筍、セリ、人参、キャベツ、 グリーンリーフ、春雨						
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	877	26.0	24.9	4.1	851	29.1	18.6	2.8	882	26.3	22.0	2.7	820	23.4	12.3	3.7	953	20.9	34.6	3.0	898	31.4	20.9	8.1	982	26.9	28.0	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・コンパグループ(株)