

WEEKLY MENU

日	10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				10月25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		
高野豆腐の含め煮		65		厚揚げの生姜煮		74		肉団子のチリソース		87		五目さんぴら		69		肉野菜炒め		65		目玉焼き		91		ウインナー		116			
蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え		26		カニカマときゅうりの二杯酢		26		パンパンジー		92		白菜のゆかり和え		12		大根の明太和え		23		ほうれん草のピーナッツ和え		29		マカロニケチャップソテー		70			
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	高野豆腐、鶏、葱、小松菜、玉葱、辛子、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、加加、生姜、胡瓜、トマト、大根、葱、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、豆腐、胡瓜、トマト、パプリカ、生姜、ケチャップ、苎布、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、牛蒡、蓮根、白滝、インゲン、白菜、紫、ゴマ、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、明太子、玉葱、生姜、大根、葱、白菜、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、ほうれん草、トマト、ピーナッツ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、パプリカ、玉葱、大根、油揚げ、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	721	22.6	12.2	3.3	733	22.9	13.9	3.4	818	26.3	18.6	3.6	711	19.7	13.3	2.9	718	19.4	14.3	2.5	751	24.1	17.1	2.7	828	24.9	20.4	3.3	
B定食	527	24.0	15.5	4.5	539	24.3	17.2	4.6	624	27.7	21.9	4.8	517	21.1	16.6	4.1	524	20.8	17.6	4.1	557	25.5	20.4	3.9	634	26.3	23.7	4.5	
昼食	親子丼		647		たぬきうどん		438		豚ネギ胡麻クッパ		597		牛丼		781		焼き鳥丼		657		メンチカツ		445		ハヤシライス		682		
	切干大根のゆず胡椒風味		42		串カツ		143		小松菜と油揚げの煮浸し		25		おくらのごま和え		28		ごぼうサラダ		68		ひじきと大豆の煮物		84		コーンフライ		138		
	フルーチェ イチゴ		51		黄桃		56		プリン		78		りんご		21		チーズパバロアシュークリーム		83		ヨーグルト		78		杏仁フルーツ		43		
	白菜とわかめの味噌汁		21		(ライス付き)				(ライス付き)		リクエスト		もやしと油揚げの味噌汁		33		小松菜と人参の味噌汁		21		椎茸と人参のおすまし		7		ライス		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)				ライス		470		ライス		470		
材料名	鶏、鶏卵、玉葱、葱、人参、白菜、切干大根、苎布、ホソ酢、柚子胡椒、ゴマ、ルーチ、牛乳				うどん、豚、蒲鉾、小松菜、玉葱、グリーンリーフ、黄桃				豚、葱、シバ、小松菜、油揚げ、ゴマ、鯉節、プリ				牛、玉葱、葱、かつ、トマト、油揚げ、ゴマ、リンゴ				鶏、葱、牛蒡、大根、人参、小松菜、マヨネーズ、唐辛子、パプリカ、シュークリーム				豚、大豆、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、葱、ひじき、椎茸、ヨーグルト				豚、コーン、パプリカ、玉葱、コーン、グリーンリーフ、杏仁豆腐、パプリカ、黄桃、チェリー、葡萄、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	761	25.8	15.6	4.1	637	15.3	14.6	3.6	700	24.2	25.8	5.5	863	22.9	27.9	5.9	829	30.5	27.7	4.0	1084	21.8	42.8	3.5	1333	22.3	25.2	4.4	
夕食	豚肉と野菜の味噌炒め		285		北海道 ザンギ		358		とんかつ オーロラソース		418		おろし和風ハンバーグ		273		麻婆豆腐		335		NEW 鮭の香味照り焼き		190		豚肉の甘辛炒め		293		
	コーンサラダ		33		かぼちゃのカレー煮		65		根菜の田舎風		56		スパゲッティサラダ		125		チンゲン菜のじゃこ和え		25		厚揚げとじゃが芋の煮物		76		ポテトサラダ		88		
	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		
	春雨スープ		22		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		10		コーンポタージュ		67		野菜中華スープ		12		わかめスープ		11		ほうれん草と麩の味噌汁		26		
	材料名		豚、キャベツ、人参、玉葱、生姜、コーン、コーン、グリーンリーフ、春雨				鶏、鶏卵、南瓜、キャベツ、人参、水菜、葱、加粉、ゴマ				豚、竹輪、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、絹糸、白菜、マヨネーズ、ケチャップ、巻麩				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、胡瓜、パプリカ、ホソ酢、マヨネーズ、パプリ				豚、豆腐、トマト、玉葱、葱、コーン、生姜、パプリカ、白菜、水菜				鮭、厚揚げ、じゃが芋、生姜、コーン、大根、人参、水菜、玉葱、葱、苎布、ゴマ				豚、じゃが芋、コーン、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、ほうれん草、蜂蜜、マヨネーズ、巻麩		
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	810	25.0	17.5	3.6	914	35.5	26.0	3.0	954	23.4	32.4	4.0	935	25.6	25.6	4.7	842	29.2	21.1	5.8	747	33.1	9.1	3.4	877	25.5	21.2	4.4	

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)