



WEEKLY MENU



日曜日	10月26日 (月)				10月27日 (火)				10月28日 (水)				10月29日 (木)				10月30日 (金)				10月31日 (土)				11月1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	
白菜とベーコンの塩炒め		77		竹の子とわかめの卵とし		57		オムレツ		65		ウインナー		116		照焼き肉団子		92		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		チキンナゲット		206		
青菜のぼん酢がけ		14		おくらの梅おかか和え		20		マカロニサラダ		126		レンコンサラダ		112		ハンサンスー		80		ポテトサラダ		88		ほうれん草のじゃこ和え		29		
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	A・B共通メニュー 白菜とベーコンの塩炒め、青菜のぼん酢がけ、野菜サラダ、玉葱と人参の味噌汁、牛乳				鶏卵、筍、玉葱、わかめ、大根、若布、鯉節、梅、大葉、巻麩、葱、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、パン、玉葱、胡瓜、若布、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、蓮根、コーン、ケチャップ、マヨネーズ、海苔、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、鶏卵、キャベツ、胡瓜、白菜、春雨、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、キャベツ、生姜、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャコ、わかめ、大根、油揚げ、人参、キャベツ、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	725	18.4	16.0	3.4	710	21.1	11.8	3.2	830	21.5	19.8	3.6	858	23.1	26.1	4.0	802	20.8	16.7	3.5	829	21.4	22.5	2.6	877	31.0	23.8	3.6
B定食	531	19.8	19.3	4.6	516	22.5	15.1	4.4	636	22.9	23.1	4.8	664	24.5	29.4	5.2	608	22.2	20.0	4.7	635	22.8	25.8	3.8	683	32.4	27.1	4.8
昼食	肉うどん		505		豚キムチ丼		642		徳島ラーメン		644		三色丼		642		スパゲッティミートソース		563		酢豚		601		ポークカレー		716	
	いも天		69		切干大根の炒め煮		52		揚げ餃子		163		ひじきのゴマサラダ		47		かぼちゃサラダ		141		ブロッコリーのピーナッツ和え		43		和風大根サラダ		16	
	ぶどうゼリー (ライス付き)		59		パイン		49		プリン		78		コーヒーゼリー		30		ミニエクレア		94		フルーツカクテル		49		洋梨		43	
	(別: ライス280g/470kcal)		リクエスト		わかめスープ		11		(ライス付き)		NEW		もやしと油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)		リクエスト		小松菜と人参の味噌汁		21		ライス		470	
材料名	うどん、豚、玉葱、水菜、かつお、ゼリー				豚、白菜、わかめ、玉葱、コーン、油揚げ、人参、葱、切干大根、若布、ゴマ、パイン				中華麺、豚、キャベツ、キャベツ、プリ				豚、鶏卵、小松菜、生姜、ひじき、胡瓜、人参、大豆、キャベツ、油揚げ、コーンゼリー				パスタ、豚、玉葱、南瓜、胡瓜、マヨネーズ、パスタソース、チーズ、ミニエクレア				豚、玉葱、人参、鶏卵、筍、ピーナッツ、ブロッコリー、小松菜、ピーナッツ、ケチャップ、フルーツ				豚、ジャコ芋、玉葱、人参、大根、胡瓜、グリーンソフ、コーン、生姜、カレー、鯉節、ホソ酢、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	633	18.3	11.7	4.4	754	20.2	15.6	4.4	885	29.0	36.4	8.6	752	28.0	22.1	4.5	798	23.6	34.9	3.0	1184	31.4	40.2	4.3	1245	22.9	17.0	5.0
夕食	宮崎 チキン南蛮		559		塩鶏肉じゃが		311		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鱈の磯辺揚げ		368		ささみしそ巻きフライ		321		NEW 肉焼売		264		牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424	
	がんと野菜の煮物		47		はんぺんフライ		135		粉ふき芋		59		冷奴		60		大根とえんどうのコンソメ煮		25		チンゲン菜とわかめのチョレギ風		52		里芋田楽		109	
	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		キャベツと人参の味噌汁		23		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		オニオンスープ		13		春雨スープ		22		椎茸と人参のおすまし		7	
材料名	鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、がんと、大根、里芋、キャベツ、油揚げ、マヨネーズ、パセリ				鶏、はんぺん、チーズ、ジャコ芋、蒟蒻、玉葱、グリーンソフ、人参、コーン、キャベツ				豚、ジャコ芋、玉葱、コーンの芽、筍、わかめ、人参、白菜、巻麩				鱈、鶏卵、豆腐、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、青海苔、ゴマ				鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンソフ、玉葱、大葉				豚、キャベツ、人参、水菜、チンゲン菜、コーン、若布、春雨、ゴマ				牛、玉葱、人参、キャベツ、生姜、コーンの芽、里芋、葱、椎茸、田楽味噌、ゴマ			
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	1109	38.1	40.8	3.6	939	32.2	22.8	3.9	784	27.0	12.3	4.3	919	31.6	33.5	1.3	829	26.0	17.4	3.1	808	22.2	15.5	3.7	1010	25.4	30.7	6.4

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)