

WEEKLY MENU

日	11月16日				11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22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	
豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		104		だし巻き卵		53		ほうれん草とベーコンのソテー		65		ウインナー		116		チキンナゲット		206		ゆで卵		78		肉団子のチリソース		87		
ごぼうサラダ		58		五目豆		77		大根の明太和え		25		キャバツ・ツナコーンサラダ		53		竹輪とキャバツの味噌マヨ和え		119		なめ茸オクラ		23		マカロニサラダ		126		
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		玉葱と人参の味噌汁		26		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、イグサ、玉葱、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、唐辛子、パセリ、人参、キャバツ、グリーンリーフ				鶏卵、大豆、蓮根、椎茸、蒟蒻、大根、葱、巻麩、人参、キャバツ、グリーンリーフ				パセリ、明太子、パセリ、大根、葱、豆腐、若布、人参、キャバツ、グリーンリーフ				ウインナー、ツナ、コーン、玉葱、キャブ、人参、キャバツ、グリーンリーフ				鶏、竹輪、白菜、若布、マネズ、味噌、人参、キャバツ、グリーンリーフ				鶏卵、パセリ、大根、なめ茸、オクラ、人参、キャバツ、グリーンリーフ				鶏、マネズ、玉葱、胡瓜、大根、油揚げ、キャブ、マネズ、人参、キャバツ、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	792	21.7	19.5	3.1	763	22.3	14.4	4.5	729	19.8	16.6	2.8	804	24.5	21.8	3.3	955	28.7	31.5	3.2	732	23.1	14.3	2.6	855	22.3	21.7	3.3
B定食	598	23.1	22.8	4.3	569	23.7	17.7	5.7	535	21.2	19.9	4.0	610	25.9	25.1	4.5	761	30.1	34.8	4.4	538	24.5	17.6	3.8	661	23.7	25.0	4.5
昼食	スタミナラーメン		546		鶏肉きんぴら丼		687		わかめうどん		381		高菜炒飯		595		ビビンバ丼		574		鮭のフライ タルタルソース		382		春雨水餃子		268	
	チャーシューと野菜の和え物		41		切干大根の梅風味		33		野菜かき揚げ		175		棒餃子		148		温泉玉子		82		花野菜のコンソメ煮		24		チンゲン菜のごま和え		33	
	青りんごゼリー (ライス付き)		59		プリン		78		みかん		49		フルーツヨーグルト		45		ごま団子		113		洋梨		43		白桃		65	
	(別：ライス280g/470kcal)				キャバツと人参の味噌汁		22		ちらし寿司		605		野菜中華スープ		12		わかめスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21	
					(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	中華麺、豚、キャバツ、オクラ、イグサ、玉葱、人参、ゴマ、ゼリー				鶏、牛蒡、人参、コーン、キャバツ、切干大根、梅、大葉、ゴマ、プリン				うどん、蒲鉾、葱、小松菜、玉葱、人参、若布、ゴマ、シソ				鶏卵、葱、高菜、ジャコ、豚、グリーンリーフ、白菜、水菜、人参、ヨーグルト、パイ、オクラ、黄桃、梨、葡萄				豚、鶏卵、パセリ、人参、玉葱、葱、若布、ゴマ、キャブ、団子				鮭、キャバツ、人参、水菜、コーン、葱、パセリ、椎茸、マネズ、洋梨				豚、鶏卵、玉葱、人参、絹竹、生姜、イグサ、葱、春雨、木耳、ゴマ、白桃			
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	646	25.5	15.9	9.7	820	21.8	16.2	4.1	1210	23.3	20.4	5.6	800	23.8	19.7	4.9	780	25.5	24.0	5.2	926	20.9	28.2	3.0	857	21.6	11.7	3.7
夕食	味のめぐり		415		NEW 白身魚のカレー揚げ		190		豚キムチ炒め		276		とんかつ おろしポン酢		346		クリームシチュー		332		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293		黒毛和牛メンチカツ		600	
	串カツ		143		白菜のおひたし		13		里芋の含め煮		76		ポテトサラダ		88		豚肉野菜巻きフライ		110		ほうれん草のピーナッツ和え		42		おでん煮		78	
	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		豚汁		47		白菜と麩のおすまし		10		玉子と人参のスープ		22						豆腐とわかめの味噌汁		30		ほうれん草と麩の味噌汁		26	
	牛、豚、ツナ、芋、玉葱、グリーンリーフ、オクラ、白滝、油揚げ				パセリ、豚、キャバツ、人参、水菜、白菜、大根、里芋、加-粉、油揚げ、生姜、葱、鯉節、味噌				豚、玉葱、人参、キャバツ、白菜、コーン、里芋、オクラ、巻麩				豚、鶏卵、ツナ、芋、キャバツ、人参、水菜、大根、玉葱、胡瓜、ホ-ン酢、マネズ				豚、牛乳、ツナ、芋、玉葱、人参、キャバツ、ツナミックス				豚、豆腐、玉葱、キャバツ、人参、生姜、コーン、パセリ、葱、ピーナッツ、若布、豆板醤、甜麺醤				牛、竹輪、キャバツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、鶏卵、パセリ、玉葱、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	1061	26.3	37.5	3.8	720	23.9	15.3	3.0	832	25.5	18.9	4.3	926	23.1	29.6	3.5	912	23.6	24.3	3.4	835	29.6	20.2	4.9	1174	22.7	51.5	4.5

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)