

# WEEKLY MENU

日	11月23日				11月24日				11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29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	
厚揚げの生姜煮		74		豚肉と竹の子の塩炒め		88		アジアン風ホクホクポテト		83		オムレツ		65		照焼き肉団子		92		高野豆腐の卵とじ		81		ウインナー		116		
わかめのツナぼん酢		49		小松菜の辛子和え		10		ひじきと大豆の煮物		80		ブロッコリーのピーナッツ和え		43		ポテトサラダ		88		揚げジャコとキャベツのお浸し		26		れんこんの梅肉和え		37		
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	厚揚げ、ツナ、玉葱、小松菜、若布、生姜、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、筍、玉葱、ピーマン、小松菜、大根、葱、巻麩、辛子、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャガ芋、玉葱、パセリ、大豆、豆腐、ひじき、油揚げ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ブロッコリー、ピーナッツ、海苔、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、白菜、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				高野豆腐、鶏卵、ジャコ、葱、大葉、モロ、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、大根、油揚げ、ケチャップ、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	753	23.0	16.0	3.6	731	21.2	15.2	2.6	802	20.1	17.5	3.7	738	21.4	13.6	3.5	810	20.6	17.8	3.2	738	23.2	13.4	4.5	795	23.4	19.7	3.5
B定食	559	24.4	19.3	4.8	537	22.6	18.5	3.8	608	21.5	20.8	4.9	544	22.8	16.9	4.7	616	22.0	21.1	4.4	544	24.6	16.7	5.7	601	24.8	23.0	4.7
昼食	五種野菜と豚肉のきんぴら		306		スパゲッティミートソース		563		ビーフカレー		756		醤油ラーメン		493		三色丼		642		豚ネギ胡麻クッパ		597		鶏天丼		798	
	白菜のゆかり和え		13		ピーマン肉詰めフライ		116		コーンサラダ		33		春巻		139		里芋の揚げ出し		101		油揚げと大根の煮付け		62		おくらのごま和え		28	
	プリン		78		バナナ		32		フルーチェ イチゴ		51		杏仁フルーツ		43		ぶどうゼリー		59		黄桃		56		プチシュー		46	
	もやしと油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)								(ライス付き)				わかめスープ		11		ライス		470		ほうれん草と麩の味噌汁		26	
	(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	
材料名	豚、牛蒡、玉葱、パプリカ、白菜、人参、モロ、油揚げ、紫、プリ				パスタ、豚、玉葱、ピーマン、グリーンソフ、ケチャップ、ハヤシケ、バナ				牛、ジャガ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、ニン、キャベツ、グリーンソフ、カレー粉、ルーチ、牛乳				中華麺、豚、マヨ、モロ、葱、グリーンソフ、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パイン、チェ				豚、鶏卵、小松菜、生姜、里芋、葱、大根、若布、ホソ酢、マヨ、ゼ				豚、葱、ミソ、大根、人参、油揚げ、マヨ、黄桃				鶏、キャベツ、カブ、パプリカ、玉葱、巻麩、マヨ、シュークリーム			
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	430	18.9	21.3	3.7	711	25.3	24.8	2.6	840	16.4	22.6	5.1	675	22.7	20.5	8.5	813	24.3	18.8	4.1	1185	32.1	26.3	5.8	1368	37.1	30.2	4.4
夕食	ハンバーグ デミグラスソース		279		ささみチーズカツ		322		鱈の南蛮漬け		242		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		269		まぐろカツ トマトソース		279		焼き餃子		232		回鍋肉		326	
	切干大根のコールスローサラダ		60		ごぼうサラダ		68		冷奴		60		大根ときゅうりのキムチ和え		21		ツナじゃが		68		バンバンジー		92		和風春雨サラダ		48	
	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	
	コンソメスープ		11		野菜中華スープ		12		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		にらと卵のスープ		22		わかめスープ		11	
材料名	豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、ニン、玉葱、切干大根、ヨーグルト、マヨネーズ、マスタード				鶏、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、大根、白菜、チーズ、マヨネーズ、唐辛子、パセリ				鱈、豆腐、玉葱、人参、葱、白菜、生姜、唐辛子、鯉節、巻麩				豚、鶏卵、小松菜、ニン、白菜、玉葱、人参、大根、胡瓜、パセリ、葱、オイスターソース、マヨ				マヨ、ツナ、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、トマト、玉葱				豚、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、モロ、パプリカ、鶏卵、ニン、マヨ				豚、筍、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ニンニク、生姜、モロ、胡瓜、豆板醤、春雨、若布、マヨ			
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	820	23.7	21.4	4.2	872	26.5	23.6	2.7	782	31.1	14.6	3.7	781	24.9	18.5	4.0	830	28.6	15.8	2.5	816	24.6	16.5	3.2	855	23.9	20.7	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)