

WEEKLY MENU

日曜日	11月30日 (月)				12月1日 (火)				12月2日 (水)				12月3日 (木)				12月4日 (金)				12月5日 (土)				12月6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	
だし巻き卵		53		五目きんぴら		89		ハム野菜炒め		66		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		白菜とベーコンの塩炒め		77		目玉焼き		91		
ほうれん草のごま醤油		27		キャベツのツナマヨサラダ		84		チンゲン菜のじゃこ和え		19		もやし中華浸し		29		マカロニケチャップソテー		70		ごぼうサラダ		58		切干大根のゆず胡椒風味		30		
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		
もやしとわかめの味噌汁		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	鶏卵、わか草、トウモロコシ、若布、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、牛蒡、大根、蓮根、ツナ、白滝、葱、巻麩、マヨネーズ、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、豆腐、ツナ、玉葱、チンゲン菜、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、トウモロコシ、生姜、海苔、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、パン、玉葱、白菜、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、白菜、ピーマン、牛蒡、大根、トウモロコシ、マヨネーズ、ハム、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、葱、大根、油揚げ、切干大根、柚子胡椒、ジャム、マヨネーズ、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	710	21.3	12.6	4.0	806	23.0	22.1	2.4	724	20.5	14.1	3.7	759	21.4	14.6	3.4	816	24.2	19.3	3.3	766	18.4	20.1	3.0	763	23.4	17.0	2.8
B定食	516	22.7	15.9	5.2	612	24.4	25.4	3.6	530	21.9	17.4	4.9	565	22.8	17.9	4.6	622	25.6	22.6	4.5	572	19.8	23.4	4.2	569	24.8	20.3	4.0
昼食	焼き鳥丼		657		肉うどん		505		牛丼		781		長崎ちゃんぽん		508		チキンソースかつ丼		654		ハヤシライス		682		叉焼炒飯		597	
	厚揚げとじゃが芋の韓国風煮りんご		94		いも天		205		ポテトサラダ		88		餃子メンチ		154		小松菜と油揚げの煮浸し		25		グリーンサラダ		23		ソース焼きそば		116	
	大根と人参の味噌汁		22		プリン		78		チーズパバロアシュークリーム		83		コーヒーゼリー		30		パイン		49		ヨーグルト		78		みかん		49	
	(別: ライス280g/470kcal)				炊き込みご飯		371		小松菜と人参の味噌汁		21		味めぐり				玉葱と麩の味噌汁		28		ライス		470		野菜中華スープ		12	
					(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	鶏、葱、厚揚げ、ジャガイモ、芋、大根、玉葱、人参、ジャガイモ、リンゴ				うどん、豚、じゃがいも、玉葱、水菜、プリン				牛、ジャガイモ、芋、玉葱、生姜、葱、胡瓜、小松菜、シュークリーム				ちゃんぽん、豚、キャベツ、トウモロコシ、人参、蒲鉾、椎茸、グリーンソフ、コーヒーゼリー				鶏、キャベツ、小松菜、油揚げ、鯉節、パイン				豚、玉葱、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、パプリカ、ケチャップ、クルトン、ヨーグルト				豚、鶏卵、枝豆、中華麺、葱、白菜、水菜、人参、青海苔、シイタケ			
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	794	31.6	21.4	3.7	1159	28.8	24.1	5.6	973	24.4	36.6	5.8	692	27.9	25.6	8.2	756	19.4	15.5	3.7	1253	21.3	20.7	3.8	1244	25.6	18.7	5.2
夕食	薄切り豚		281		山賊焼き		643		麻婆豆腐		335		ささみそ巻きフライ		321		肉焼売		262		アジフライとハム卵ロール		389		ハンバーグ テリヤキソース		289	
	スパゲッティサラダ		125		根菜の田舎風		56		白菜とツナのナムル		65		里芋田楽		107		ブロッコリーのごま和え		31		かぼちゃのカレー煮		65		大根とえんどうのコンソメ煮		25	
	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	
	小松菜と油揚げの味噌汁		32		たまごスープ		21		春雨スープ		22		野菜コンソメスープ		11		わかめスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		コーンポタージュ		67	
材料名	豚、パプリカ、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、小松菜、筍、油揚げ、マヨネーズ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、竹輪、絹揚げ、葱、ジャム				豚、豆腐、ツナ、玉葱、生姜、コンニャク、白菜、人参、キャベツ、春雨、ジャム				鶏、大葉、キャベツ、人参、水菜、里芋、玉葱、田楽味噌				豚、大根、人参、水菜、ブロッコリー、葱、若布、ジャム				アジ、ハム、鶏卵、南瓜、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、椎茸、マヨネーズ、カレー粉				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンピース			
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	908	27.1	25.5	4.8	1190	41.3	52.2	3.1	892	29.7	24.7	7.0	909	28.3	17.7	4.3	774	22.8	12.3	3.8	931	23.3	25.7	3.7	851	24.4	18.2	4.8

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)