



WEEKLY MENU



日曜日	12月7日 (月)				12月8日 (火)				12月9日 (水)				12月10日 (木)				12月11日 (金)				12月12日 (土)				12月13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		
チキンナゲット		206		スペイン風オムレツ		65		肉団子のチリソース		87		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		高野豆腐の含め煮		65		肉野菜炒め		65		ウインナー		116			
スパゲッティサラダ		125		ひじきのゴマサラダ		47		レンコンサラダ		112		大根のレモン和え		12		おくらの梅おかか和え		20		ほうれん草の辛子醤油		29		コーン玉葱ソテー		46			
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	鶏、パスタ、玉葱、胡瓜、小松菜、 ケチャップ、マヨネーズ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、大豆、胡瓜、葱、ジャガイモ、 大根、ヒジキ、巻麩、ゴマ、ケチャップ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、豆腐、ゴボウ、蓮根、若布、 ケチャップ、マヨネーズ、パセリ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、生姜、大根、レタス、 若布、海苔、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				高野豆腐、葱、かつお、白菜、 鯉節、梅、大葉、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、玉葱、生姜、パセリ、 ほうれん草、 辛子、ゴマ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、ゴボウ、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	961	28.5	29.6	3.0	745	19.9	14.8	3.5	838	21.5	21.1	4.0	752	21.2	17.3	3.4	715	21.1	11.7	3.2	725	20.9	14.2	2.9	804	23.4	21.9	3.0	
B定食	767	29.9	32.9	4.2	551	21.3	18.1	4.1	44	22.9	24.4	5.2	558	22.6	20.6	4.6	521	22.5	15.0	4.4	531	22.3	17.5	4.1	610	24.8	25.2	4.2	
昼食	海老のかき揚げ丼		845		豚の生姜焼き丼		702		豚塩ラーメン		543		鶏の照り焼き丼		703		韓国風うどん		501		海鮮ビーフン		169		豚肉のごま風味炒め		278		
	根菜の煮物		85		マロニーの和え物		31		チーズじゃがもち		251		マカロニサラダ		126		竹輪天ぷら		133		枝豆焼売		56		小松菜のじゃこ和え		21		
	プリン		78		フルーツカクテル		49		フルーチェ ミックスベリー		49		プチシュー(カスタード&チョコ)		86		ヨーグルト		78		白桃		65		洋梨		43		
	大根とわかめの味噌汁		21		キャベツと人参の味噌汁		22		（ライス付き）				もやしと油揚げの味噌汁		33		（ライス付き）				椎茸と人参のおすまし		7		わかめスープ		11		
	(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	海老、里芋、牛蒡、人参、椎茸、 蒟蒻、大根、若布、パセリ				豚、鶏卵、玉葱、葱、生姜、小松菜、 キャベツ、人参、マロニー、黄桃、梨、 葡萄、パセリ、オリーブ				中華麺、豚、チーズ、ジャガイモ、 葱、グリーンリーフ、ゴマ、 カルシウム、牛乳				鶏、鶏卵、パセリ、絹揚げ、玉葱、 胡瓜、キャベツ、油揚げ、 マヨネーズ、プチシュークリーム				うどん、豚、竹輪、キャベツ、葱、 ニンジンの芽、人参、グリーンリーフ、 オリーブ、ヨーグルト				ビーフン、海老、かつお、アサリ、豚、枝豆、 玉葱、キャベツ、人参、小松菜、筍、 木耳、椎茸、白桃				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、葱、 キャベツ、貝割れ大根、小松菜、 若布、ゴマ、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	1029	15.8	39.3	5.0	804	24.5	19.9	4.8	843	28.5	31.4	8.5	948	33.7	34.6	3.9	712	23.1	19.5	6.9	767	20.4	5.5	5.0	823	25.4	18.5	3.6	
夕食	牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424		さば南蛮		701		鶏の唐揚げ		297		味噌カツ		375		豚肉じゃが		325		サンマフライ		287						
	粉ふき芋		59		がんと野菜の煮物		51		切干大根の中華和え		46		ポークカレー		716		冷奴		60		かぼちゃサラダ		157						
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		ブロッコリーの青煮		24		ライス		470		ライス		470						
	白菜と人参のおすまし		7		玉葱と油揚げの味噌汁		36		野菜中華スープ		12		ライス		470		オニオンスープ		13		たまごスープ		21						
	材料名		牛、ジャガイモ、玉葱、キャベツ、 人参、ニンジンの芽、白菜				鯖、鶏卵、がんとどき、里芋、 キャベツ、人参、貝割れ大根、 大根、玉葱、ケチャップ、マヨネーズ、油揚げ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、 白菜、貝割れ大根、胡瓜、 切干大根、生姜				豚、ジャガイモ、ニンジン、生姜、 玉葱、人参、ブロッコリー、 カルシウム、鯉節				豚、キャベツ、人参、水菜、 牛蒡、大根、玉葱、 味噌、マヨネーズ、唐辛子、パセリ				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、蒟蒻、 豆腐、鶏卵、葱、生姜、 鯉節、ゴマ				秋刀魚、豚、南瓜、里芋、油揚げ、 キャベツ、人参、水菜、パセリ、 大根、葱、マヨネーズ		
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	960	23.2	30.9	5.0	1258	32.6	61.2	4.7	822	32.9	21.7	1.6	1210	24.3	17.0	4.7	926	23.0	28.8	4.4	876	29.6	20.6	2.8	961	23.4	32.5	3.0	

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)