



WEEKLY MENU



日曜日	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)	
朝食					A ライス 280g kcal 470 B パン・ジャムorマーガリン kcal 296 A・B共通メニュー 高野豆腐の卵とじ 81 ブロccoliのごま和え 28 野菜サラダ 5 白菜と人参の味噌汁 21 牛乳 134	A ライス 280g kcal 470 B パン・ジャムorマーガリン kcal 296 A・B共通メニュー 目玉焼き 91 五目豆 64 野菜サラダ 5 もやしと人参の味噌汁 22 牛乳 134	A ライス 280g kcal 470 B パン・ジャムorマーガリン kcal 296 A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮 74 キャベツ・ツナコーンサラダ 53 野菜サラダ 5 大根と麩の味噌汁 24 牛乳 134	
					鶏卵、高野豆腐、葱、ブロッコリー、白菜、じゃま、人参、キャベツ、グリーンソフ	鶏卵、大豆、蓮根、蒟蒻、じゃ、椎茸、人参、キャベツ、グリーンソフ	厚揚げ、じゃ、生姜、じゃ、大根、巻麩、葱、人参、キャベツ、グリーンソフ	
					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 743 22.8 13.9 4.1	B定食 549 24.2 17.2 5.3	A定食 790 24.2 18.1 3.3	B定食 570 24.3 20.4 4.4
					595	682	747	
昼食					台湾ラーメン 595 チンゲン菜の中華浸し 27 ミニエクレア (ライス付き) 94 (別: ライス280g/470kcal)	ハヤシライス 682 ポテトサラダ 88 プリン 78 ライス 470	焼肉炒飯 747 焼売 56 杏仁フルーツ 43 野菜中華スープ 12 ライス 470	
					中華麺、豚、じゃ、こら、コンク、チゲン菜、葱、生姜、じゃ、人参、イカ	豚、玉葱、じゃ、じゃが芋、胡瓜、キャブ、マネズ、プリ	牛、豚、玉葱、人参、ピーマ、キャベツ、白菜、水菜、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、ちり、パイ	
					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)	
					716 31.2 25.9 7.9	1318 21.1 25.8 3.9	1328 26.8 21.0 2.4	
					595	682	747	
夕食					味めぐり ささみチーズカツ 139 里芋の含め煮 76 ライス 470 オニオンスープ 13	味めぐり 呉の肉じゃが 453 ピーマン肉詰めフライ 116 ライス 470 たまごスープ 21	焼き餃子 232 大根ときゅうりのキムチ和え 21 ライス 470 わかめスープ 11	鱈のマヨネーズ焼き カレー風味 183 串カツ 149 ライス 470 椎茸と人参のおすまし 7
					鶏、里芋、キャベツ、人参、水菜、チーズ、玉葱	牛、豚、じゃが芋、玉葱、白滝、ピーマ、グリーンソフ、鶏卵、葱、じゃ	豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、白菜、じゃ、葱、若布、じゃ	鱈、豚、キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、葱、コンク、マネズ、パン粉、加粉
					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)
					698 10.5 15.1 2.4	1060 26.4 36.2 4.8	734 18.8 11.1 4.0	809 28.8 18.5 3.2
					139	453	232	

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)