



WEEKLY MENU

日曜日	2月1日 (月)				2月2日 (火)				2月3日 (水)				2月4日 (木)				2月5日 (金)				2月6日 (土)				2月7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																										
	B		kcal		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																										
	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																										
肉野菜炒め				65				ポテトと鮭のホクホク和え				81				スペイン風オムレツ				65				豚肉と青菜の塩炒め				72				ウインナー				116				目玉焼き				91				照焼き肉団子				92			
ごぼうサラダ				58				小松菜のおひたし				14				大根のレモン和え				12				ポテトサラダ				88				マカロニケチャップソテー				70				ほうれん草の辛子醤油				27				レンコンサラダ				112			
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				もやしと人参の味噌汁				22				白菜と人参の味噌汁				21				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、玉葱、生姜、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鮭、ジャガ芋、玉葱、小松菜、大根、葱、鯉節、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、豆腐、大根、レタ、若布、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、ジャガ芋、玉葱、小松菜、胡瓜、海苔、マネズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、パン、玉葱、モヤ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、杓苳草、白菜、辛子、コマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、油揚げ、蓮根、コマ、大根、マネズ、パセリ、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)	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	19.6	17.1	2.8	728	19.9	11.2	3.3	716	20.1	12.1	4.0	790	19.9	19.1	2.7	817	24.4	19.3	3.3	748	23.5	16.8	2.8	846	21.4	21.2	4.2																											
B定食	559	21.0	20.4	4.0	534	21.3	14.5	4.5	522	21.5	15.4	5.2	596	21.3	22.4	3.9	623	25.8	22.6	4.5	554	24.9	20.1	4.0	652	22.8	24.5	5.4																											
昼食	ソース焼きそば		558		豚ネギ胡麻クッパ		597		豚の生姜焼き丼		702		わかめうどん		381		牛丼		781		鶏の竜田揚げ丼		929		叉焼炒飯		597																												
	牛肉コロッケ		207		コーンサラダ		33		ひじきと枝豆の煮物		63		野菜かき揚げ		159		厚揚げとじゃが芋の韓国風煮		94		キャベツの塩昆布和え		24		もやしとハムの中中華和え		34																												
	ヨーグルト (ライス付き)		78		チーズパバロアシュークリーム (ライス付き)		83		パイ		49		青りんごゼリー (ライス付き)		59		プリン		78		白桃		65		みかん		49																												
	(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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)																										
	小松菜と人参の味噌汁				21				小松菜と人参の味噌汁				21				わかめスープ				11				椎茸と人参のおすまし				7				野菜中華スープ				12																		
ライス				470				ライス				470				ライス				470				ライス				470				ライス				470																			
材料名	中華麺、豚、玉葱、人参、キャベツ、モヤ、牛、ジャガ芋、グリーンリーフ、紅生姜、ヨーグルト				豚、葱、ミソ、コマ、キャベツ、人参、グリーンリーフ、コマ、シュークリーム				豚、枝豆、竹輪、玉葱、葱、生姜、人参、小松菜、ヒジキ、パイ				うどん、蒲鉾、小松菜、玉葱、人参、若布、ゼリー				牛、厚揚げ、ジャガ芋、玉葱、生姜、葱、人参、若布、コブヤシ、唐辛子、コマ、プリ				鶏、キャベツ、生姜、パプリカ、小松菜、椎茸、葱、塩昆布、コマ、白桃				豚、鶏卵、ハム、枝豆、葱、モヤ、白菜、水菜、人参、ミカ																														
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																							
定食	843	17.6	34.6	6.9	713	25.3	27.5	5.9	835	25.9	21.7	4.3	599	11.7	14.7	3.2	964	25.2	32.8	5.5	1495	36.3	43.2	3.2	1162	25.8	17.5	6.2																											
夕食	とんかつ おろしポン酢		346		牛肉と野菜の黒胡椒炒め		424		ささみマヨカツ		314		麻婆茄子		393		白身魚の磯辺揚げ		346		豚肉と野菜の味噌炒め		285		グリーン平メンチカツ		442																												
	きんぴらごぼう		81		がんもと野菜の煮物		47		明太子スパゲッティ		87		白菜とツナのナムル		65		おくらの梅おかか和え		20		かぼちゃの含め煮		73		花野菜のコンソメ煮		24																												
	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		玉葱と人参の味噌汁		25		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		春雨スープ		22		ほうれん草と玉葱のスープ		11																												
	豚、大根、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、モヤ、油揚げ、ポン酢、唐辛子				牛、がんも、玉葱、キャベツ、人参、生姜、コンクの芽、大根、里芋、葱				鶏、明太子、パスタ、キャベツ、人参、貝割れ大根、白菜、海苔、巻麩				豚、ツナ、鶏卵、茄子、玉葱、コンク、生姜、葱、白菜、人参、コマ				パスタ、キャベツ、人参、水菜、おろし、梅、大葉、玉葱、青海苔				豚、キャベツ、人参、玉葱、コンク、生姜、南瓜、春雨				牛、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、コマ、杓苳草、玉葱、ケチャップ																														
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																							
定食	930	24.5	27.1	4.5	966	25.0	32.0	5.5	881	24.9	21.4	3.0	949	27.9	33.3	6.6	849	22.2	28.8	2.9	850	25.5	17.4	3.7	947	25.8	31.0	3.7																											

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)