



WEEKLY MENU

日曜日	2月8日 (月)				2月9日 (火)				2月10日 (水)				2月11日 (木)				2月12日 (金)				2月13日 (土)				2月14日 (日)					
朝食	A		kcal	A		kcal	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	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	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	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			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー					
食	竹の子とわかめの卵とじ		57	ハッシュポテト		75	ピザトースト		174	ゆで卵		78	鶏肉団子の甘酢あん		100	白菜とベーコンの塩炒め		77	ウインナー		116	コーン玉葱ソテー		46	もやしとわかめの卵とじ		15			
	もやしとわかめの卵とじ		15	カニカマときゅうりの二杯酢		26	スパゲッティサラダ		125	なめ茸オクラ		23	切干大根の炒め煮		52	大豆のツナマヨサラダ		114	野菜サラダ		5	大根と油揚げの味噌汁		33	小松菜と玉葱の味噌汁		21			
	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	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	大根と油揚げの味噌汁		33	大根と油揚げの味噌汁		33	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		牛乳		134	
材料名	鶏卵、筍、玉葱、モヤシ、胡瓜、小松菜、玉葱、若布、紫、人参、キャベツ、グリーンリーフ				かか、胡瓜、モヤシ、大根、ジャガイモ、葱、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				チーズ、杓苳草、玉葱、パスタ、胡瓜、豆腐、若布、マネズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、ナメコ、オクラ、大根、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、油揚げ、白菜、切干大根、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ピーマン、モヤシ、ヒジキ、マネズ、コマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、コマ、玉葱、大根、油揚げ、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	702	20.7	12.1	3.1	734	19.1	10.9	3.0	938	26.0	22.9	3.6	731	23.0	14.3	2.6	782	21.4	15.3	3.5	822	21.9	25.4	6.2	804	23.4	21.9	3.0		
B定食	508	22.1	15.4	4.3	540	20.5	14.2	4.2	744	27.4	26.2	3.8	537	24.4	17.6	3.8	588	22.8	18.6	4.7	628	23.3	28.7	7.4	610	24.8	25.2	4.2		
昼食	ポークカレー		716	醤油ラーメン		493	豚の角煮丼		716	チキンソースかつ丼		647	オムライス		755	薄切り酢豚		281	海老のかき揚げ丼		845	海老のかき揚げ丼		845	ポークカレー		716			
	海草サラダ		9	餃子メンチ		154	ブロッコリーの辛子マヨネーズ		125	里芋の含め煮		76	ポテトサラダ		88	ピリ辛こんにゃく		38	小松菜のじゃこ和え		21	小松菜のじゃこ和え		21	フルーツヨーグルト		45			
食	フルーツヨーグルト		45	中華ポテト		175	フルーチェ イチゴ		51	プリン		78	米粉のカップケーキ		71	ごま団子		113	黄桃		56	黄桃		56	(別: ライス280g/470kcal)					
	(別: ライス280g/470kcal)			(別: ライス280g/470kcal)			(別: ライス280g/470kcal)			もやしと油揚げの味噌汁		33	野菜コンソメスープ		11	たまごスープ		21	もやしとわかめの味噌汁		21	もやしとわかめの味噌汁		21	ライス		470			
材料名	豚、ジャガイモ、玉葱、人参、ニンニク、生姜、大根、水菜、海草、加へん、梨、黄桃、葡萄、パイ、フェル、ヨーグルト				中華麺、豚、卵、モヤシ、葱、グリーンリーフ、サツマ芋				豚、ム、ブロッコリー、小松菜、生姜、人参、辛子、マネズ、ルチ、牛乳				鶏、里芋、キャベツ、モヤシ、油揚げ、プリ				鶏、鶏卵、ジャガイモ、玉葱、人参、ピーマン、筍、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、水菜、グリーンリーフ、マヨネーズ				豚、鶏卵、玉葱、人参、ピーマン、筍、キャベツ、貝割れ大根、蒟蒻、葱、唐辛子、コマ				海老、ジャガイモ、玉葱、人参、小松菜、モヤシ、若布、黄桃					
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	770	17.1	17.3	4.5	822	27.7	24.4	8.7	913	29.4	27.6	6.2	834	20.9	18.2	4.1	925	23.8	32.4	6.6	923	27.9	27.8	5.0	1413	23.1	35.2	4.2		
夕食	豚キムチ炒め		276	油淋鶏		811	肉焼売		262	ブルコギ		363	サーモンフライ タルタルソース		416	中華クリームシチュー		342	豚ニラ炒め		270	豚ニラ炒め		270	ハンバーグ		80			
	ハンバーグ		80	白菜のごま塩和え		30	チンゲン菜の中華浸し		27	冷奴		60	ぐる煮		156	ピーマン肉詰めフライ		116	ごぼうサラダ		68	ごぼうサラダ		68	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	ライス		470	ライス		470	ライス		470	ほうれん草と玉葱のスープ		15
材料名	豚、鶏卵、白菜、人参、玉葱、キャベツ、ニンニク、胡瓜、モヤシ、人参、杓苳草				鶏、鶏卵、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、白菜、若布、コマ				豚、キャベツ、人参、水菜、チンゲン菜、白菜、ニンニク、生姜、巻麩、コマ				牛、豆腐、玉葱、人参、パプリカ、キャベツ、ニラ、葱、生姜、マヨネーズ、蜂蜜、ニンニク、若布、鰹節、コマ				鮭、厚揚げ、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、椎茸、蒟蒻、マネズ				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、牛乳、ピーマン、グリーンリーフ				豚、ニラ、キャベツ、玉葱、人参、モヤシ、牛蒡、大根、マネズ、唐辛子、パプリカ、春雨					
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	841	24.0	23.5	3.1	1332	40.9	72.3	3.2	769	21.9	12.4	4.2	904	26.2	30.5	2.1	1049	23.7	33.7	7.6	928	25.5	24.1	3.5	830	24.7	22.2	4.1		

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)