



WEEKLY MENU



日曜日	5月10日 (月)				5月11日 (火)				5月12日 (水)				5月13日 (木)				5月14日 (金)				5月15日 (土)				5月16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										
ほうれん草とベーコンのソテー		91		竹の子とわかめの卵とし		54		ハム野菜炒め		61		グリルドハンバーグ		146		だし巻き卵		48		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		62											
粉ふき芋		57		なめ茸オクラ		21		れんこんの梅肉和え		28		ほうれん草のピーナッツ和え		35		ひじきとトマトのサラダ		21		和風マカロニサラダ		77		ポテトサラダ		87											
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		31											
牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122											
材料名	パコ、パコ草、ジャガ芋、小松菜、玉葱、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、筍、玉葱、パセリ、オクラ、大根、若布、麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、玉葱、蓮根、大葉、梅、豆腐、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				牛、豚、パコ草、ピーナッツ、クチャップ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、トマト、胡瓜、白菜、ヒジキ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、パセリ、玉葱、オクラ、葱、海苔、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				高野豆腐、葱、ジャガ芋、胡瓜、玉葱、大根、油揚げ、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	733	19.8	18.2	2.8	663	20.7	11.8	3.1	683	18.7	13.3	3.2	766	25.4	19.2	4.0	654	19.9	11.7	3.7	779	23.9	22.4	3.1	744	21.2	18.0	2.8								
B定食	592	22.1	21.8	4.1	522	23.0	15.4	4.4	542	21.0	16.9	4.5	625	27.7	22.8	5.3	513	22.2	15.3	5.0	638	26.2	26.0	4.4	603	23.5	21.6	4.1									
昼食	肉うどん		498		豚肉の生姜焼き丼		646		スパゲッティーミートソース		570		三色丼		593		塩ラーメン		452		チキンカツ		421		焼肉炒飯		692										
	竹輪のカレー揚げ		95		小松菜と油揚げの煮浸し		24		ポテトコロッケ		194		切干大根のゆず胡椒風味		39		揚げ焼売のガーリック風味		137		五目豆		74		もやしとハムの中華和え		30										
	ヨーグルト		78		プリン		78		青りんごゼリー		59		選べるデザート		78		パイン		49		白桃		63		プチシュー		46										
	(ライス付き)				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		32		(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		437		ライス		437										
材料名	うどん、豚、竹輪、カレー粉、玉葱、水菜、ヨーグルト				豚、玉葱、葱、小松菜、油揚げ、キャベツ、人参、プリン				パコ麺、豚、ジャガ芋、玉葱、グリーンソフ、ゼリー				豚、鶏卵、小松菜、紅生姜、人参、葱、切干大根、オクラ、油揚げ、ホソ酢、柚子胡椒				中華麺、豚、トマト、オクラ、葱、キャベツ、ニンニク、パイン				鶏、大豆、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、蓮根、椎茸、蒟蒻、白桃				牛、ハム、玉葱、人参、ピーナッツ、オクラ、葱、若布、トマト、ブロッコリー												
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	671	22.3	16.5	5.1	770	24.2	17.1	3.5	823	26.0	34.5	2.7	742	25.6	20.7	4.4	638	23.6	14.4	8.2	1002	34.7	30.1	4.6	1216	27.3	24.3	4.1								
夕食	麻婆豆腐		325		鯖の竜田揚げ		412		油淋鶏		773		豚肉と野菜の味噌炒め		269		ささみしそ巻きフライ		313		香味野菜と豚肉の細切り炒め		233		白身魚フライ		348										
	春雨サラダ		47		ちゃんこ鍋風煮		51		白菜とツナのナムル		64		冷奴		61		ブロッコリーの辛子マヨネーズ		125		春巻		138		大根とえんどうのコンソメ煮		22										
	ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437										
	野菜中華スープ		11		白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		野菜中華スープ		11		オニオンスープ		13		春雨スープ		21		コーンと玉葱のスープ		16										
	豆腐、豚、玉葱、葱、ニンニク、生姜、オクラ、胡瓜、人参、白菜、水菜、春雨						鯖、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、白菜、油揚げ、ニンニク、麩						鶏、ツナ、キャベツ、人参、葱、貝割れ大根、生姜、白菜、鶏卵、トマト						豚、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、生姜、葱、白菜、水菜						鶏、ハム、大葉、大根、人参、水菜、ブロッコリー、玉葱、辛子、マヨネーズ						豚、オクラ、玉葱、ニンニクの芽、人参、筍、グリーンソフ、キャベツ、春雨						鯖、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンピース、トマト、玉葱、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	820	27.5	22.7	5.0	909	28.3	35.8	4.1	1295	43.7	74.1	4.9	778	29.8	21.1	3.0	888	27.4	28.8	3.0	829	27.6	21.7	3.8	823	20.2	26.5	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・コンパグループ(株)