



WEEKLY MENU



日曜日	5月17日 (月)				5月18日 (火)				5月19日 (水)				5月20日 (木)				5月21日 (金)				5月22日 (土)				5月23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	
ジャーマンポテト		70		照焼き肉団子		92		ピリ辛蒸し鶏		55		ハッシュポテト		64		白菜とベーコンの塩炒め		75		目玉焼き		85		ウインナー		116		
小松菜のピーナッツ和え		36		ごぼうサラダ		68		チンゲン菜のじゃこ和え		18		大根のレモン和え		12		おくらのごま和え		26		切干大根の炒め煮		49		ブロッコリーの青煮		24		
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		
白菜と人参の味噌汁		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		小松菜と人参の味噌汁		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	ハム、ジャガ芋、玉葱、小松菜、白菜、ピーナッツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、牛蒡、大根、葱、巻麩、マネズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャコ、豆腐、胡瓜、チンゲン菜、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャガ芋、大根、レタ、若布、海苔、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ベーコン、白菜、ピーマン、カブ、小松菜、ジャコ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、油揚げ、切干大根、レタ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、ブロッコリー、大根、油揚げ、キャベツ、鯉節、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	691	19.5	12.3	3.1	748	20.7	17.5	3.5	667	23.2	10.7	4.0	661	17.5	10.8	3.2	686	18.5	16.7	3.0	720	23.5	17.9	2.5	735	25.0	19.8	3.2
B定食	550	21.8	15.9	4.4	607	23.0	21.1	4.8	526	25.5	14.3	5.3	520	19.8	14.4	4.5	545	20.8	20.3	4.3	579	25.8	21.5	3.8	594	27.3	23.4	4.5
昼食	ビビンバ丼		536		海老のかき揚げ丼		809		ビーフカレー		704		スタミナラーめん		539		オムライス		721		鶏天丼		713		たぬきうどん		438	
	温泉玉子		77		冷奴		61		キャベツのツナマヨサラダ		105		枝豆焼売		71		スパゲッティサラダ		124		ひじきのゴマサラダ		47		コーンフライ		136	
	杏仁フルーツ		43		中華ポテト		172		プリン		78		ぶどうゼリー (ライス付き)		59		ミニエクレア		94		洋梨		40		みかん		49	
	春雨スープ		21		キャベツと人参の味噌汁		22										野菜コンソメスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		(ライス付き)			
	(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	豚、鶏卵、レタ、パセリ、人参、玉葱、キャベツ、春雨、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パセリ、チリ				海老、玉葱、人参、豆腐、生姜、葱、サツマ芋、キャベツ、鯉節、ジャコ				牛、ジャガ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、キャベツ、サトウ、カレールー、マネズ、プリン				中華麺、豚、キャベツ、レタ、コウ、生姜、ニンニク、唐辛子、枝豆、ジャコ、ゼリー				鶏、鶏卵、グリーンピース、パスタ、玉葱、胡瓜、人参、水菜、マネズ、ミニエクレア				鶏、キャベツ、大豆、胡瓜、人参、葱、ヒジキ、椎茸、洋梨				うどん、蒲鉾、小松菜、葱、揚玉、コウ、ジャガ芋、グリーンソフ、ミソ			
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	677	22.3	16.2	4.4	1064	20.2	41.7	3.4	887	18.0	32.8	4.7	669	25.9	16.8	8.8	950	25.3	37.3	7.0	1244	37.3	24.0	4.5	1060	21.1	14.4	3.9
夕食	呉の肉じゃが		426		豚肉と小松菜のオスターソース炒め		254		鮭の塩麹焼き		141		鶏の唐揚げ		264		五種野菜と豚肉のきんぴら		290		鯖の味噌煮		345		ソースカツ		361	
	茄子肉詰めフライ		108		ミックスサラダ		10		根菜の煮物		84		パンサンスー		79		がんと野菜の煮物		45		豚肉と野菜のビーフン		85		かぼちゃサラダ		152	
	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	
	もやしと油揚げの味噌汁		32		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		わかめスープ		11		豆腐とわかめの味噌汁		30		にらと卵のスープ		21		ほうれん草と玉葱のスープ		10	
材料名	牛、豚、ジャガ芋、白滝、茄子、グリーンソフ、レタ、油揚げ				豚、小松菜、白菜、玉葱、人参、ニンニク、キャベツ、胡瓜、グリーンソフ、鶏卵、葱、ジャコ				鮭、キャベツ、人参、貝割れ大根、里芋、蒟蒻、牛蒡、椎茸、白菜、巻麩				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、胡瓜、レタ、春雨、若布、ジャコ				豚、牛蒡、人参、玉葱、パスタ、がんととき、里芋、大根、豆腐、若布				鯖、鶏卵、豚、大根、人参、水菜、玉葱、キャベツ、レタ、木耳、ニンニク、生姜、コウ				豚、キャベツ、人参、水菜、南瓜、アボカド、パセリ、玉葱、マネズ			
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	1003	26.7	35.5	5.5	722	24.6	18.1	2.6	671	32.2	7.7	4.4	791	41.6	18.3	1.8	802	26.6	20.5	3.8	888	29.6	33.3	3.1	960	22.4	35.6	4.7

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)