



WEEKLY MENU

日	5月24日				5月25日				5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(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	
	チキンナゲット		172		肉野菜炒め		62		厚揚げの生姜煮		72		オムレツ		62		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		ゆで卵		74	
小松菜のおひたし		13		春雨サラダ ゆず風味		48		ポテトと鮭のホクホク和え		78		切干大根のコールスローサラダ		58		白菜のじゃこ和え		20		マカロニコーンソテー		92		きんぴらごぼう		81		
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		
豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と麩の味噌汁		24		小松菜と玉葱の味噌汁		22		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		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	鶏、豆腐、小松菜、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、玉葱、トマト、胡瓜、大根、葱、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、鮭、生姜、ジャガ芋、玉葱、小松菜、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、トマト、胡瓜、切干大根、マネズ、ヨーグルト、マスタード、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャコ、白菜、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、パン、トマト、玉葱、白菜、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、牛蒡、大根、油揚げ、トマト、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	779	29.6	20.0	3.2	698	19.5	14.4	2.7	736	23.1	15.8	3.0	705	19.6	15.7	3.1	706	22.0	13.5	4.0	793	24.9	20.2	3.0	750	23.8	17.8
B定食	638	31.9	23.6	4.5	557	21.8	18.0	4.0	595	25.4	19.4	4.3	564	21.9	19.3	4.4	565	24.3	17.1	5.3	652	27.2	23.8	4.3	609	26.1	21.4	4.4
昼食	牛丼		725		麻婆豆腐飯		611		焼き鳥丼		614		味噌ラーメン		532		ハヤシライス		645		まぐろカツ トマトソース		306		焼き餃子		231	
	キャベツのごま和え		43		もやしの中華浸し		29		ひじきと大豆の煮物		81		春巻		138		花野菜のコンソメ煮		25		ピリ辛こんにゃく		35		おくらの梅おかか和え		19	
	ヨーグルト		78		プリン		78		バナナ		35		フルーツカクテル		49		フルーチェ ミックスベリー		46		パイ		49		黄桃		63	
	白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		大根と人参の味噌汁		21		大根と人参の味噌汁(ライス付き)								椎茸と人参のおすまし		7		野菜中華スープ		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	牛、玉葱、葱、キャベツ、人参、白菜、トマト、麩、ヨーグルト				豆腐、豚、玉葱、トマト、生姜、葱、トマト、人参、鶏卵、トマト、プリン				鶏、葱、大豆、油揚げ、大根、人参、ひじき、バナナ				中華麺、豚、トマト、トマト、葱、グリーンソフ、梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー				豚、玉葱、ジャコ、グリーンソフ、人参、トマト、ハツルネ、キャベツ、フルーツ、牛乳				トマト、キャベツ、人参、水菜、トマト、蒟蒻、葱、椎茸、唐辛子、パイ				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、トマト、梅、大葉、白菜、水菜、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	855	22.8	30.5	6.0	739	22.2	19.3	4.7	751	29.9	23.2	3.9	719	23.7	22.6	7.8	716	16.2	18.7	4.1	834	27.6	19.9	2.9	761	19.8	10.8
夕食	おろし和風ハンバーグ		273		ささみマヨカツ		309		豚キムチ炒め		257		山賊焼き		611		鱈の照り焼き		103		豚ニラ炒め		255		鶏の塩麹唐揚げ		342	
	マカロニサラダ		126		大根と丸天の煮物		32		選べる小鉢		128		ほうれん草の辛子醤油		29		ツナじゃが		66		冷奴		61		ポテトサラダ		87	
	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		ほうれん草と人参の味噌汁		22		わかめスープ		11		たまごスープ		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		春雨スープ		21		コーンと玉葱のスープ		16	
材料名	豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、トマト、玉葱、胡瓜、トマト、油揚げ、ホソ酢、マネズ				鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、丸天、葱、ホソ酢、マネズ				豚、玉葱、人参、キャベツ、白菜、トマト、グリーンソフ、葱、若布、トマト				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、ホソ酢、葱、辛子、トマト				鱈、トマト、豆腐、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、若布				豚、ニラ、キャベツ、トマト、玉葱、人参、豆腐、生姜、葱、鰹節、春雨				鶏、鶏卵、大根、人参、水菜、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、トマト、塩麹、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	868	26.3	25.9	5.0	800	23.7	20.7	3.5	833	25.1	26.5	3.0	1098	41.1	51.6	2.9	636	30.2	4.4	3.4	774	29.8	21.2	3.5	882	35.4	28.0

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)