

# WEEKLY MENU

日曜日	5月31日 (月)				6月1日 (火)				6月2日 (水)				6月3日 (木)				6月4日 (金)				6月5日 (土)				6月6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	
カニカマときゅうりの二杯酢		27		肉団子のチリソース		87		だし巻き卵		66		ウインナー		116		五目きんぴら		98		高野豆腐の卵とじ		78		厚揚げとキャベツの味噌炒め		105		
鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		104		ごぼうサラダ		68		ひじきと白滝の煮付け		55		コーン玉葱ソテー		42		大豆のツナマヨサラダ		112		スパゲッティサラダ		107		ブロッコリーのピーナッツ和え		45		
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		もやしと人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		キャベツと焙煎のりの味噌汁		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	加カ、鶏、胡瓜、モロ、蓮根、小松菜、玉葱、酢、加粉、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、牛蒡、大根、葱、ケチャップ、マヨネーズ、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、豆腐、油揚げ、白滝、イグサ、ヒジキ、若布、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウイナ、コーン、玉葱、モロ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、大豆、ツナ、牛蒡、蓮根、白滝、イグサ、コーン、白菜、ヒジキ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				高野豆腐、鶏卵、葱、パスタ、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、ブロッコリー、ピーナッツ、大根、油揚げ、生姜、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	716	20.4	16.6	3.0	743	20.5	17.8	3.2	715	21.4	17.3	4.2	744	22.9	20.8	2.9	795	25.7	24.9	5.9	770	22.6	20.5	4.1	745	24.1	20.6	3.0
B定食	575	22.7	20.2	4.3	602	22.8	21.4	4.5	574	23.7	20.9	5.5	603	25.2	24.4	4.2	654	28.0	28.5	7.2	629	24.9	24.1	5.4	604	26.4	24.2	4.3
昼食	かき玉うどん		428		鶏の照り焼き丼		657		醤油ラーメン		493		チキンカレー		659		豚丼		638		豚ネギ胡麻クッパ		566		叉焼炒飯		563	
	竹輪の磯辺揚げ		65		根菜の田舎風		37		ピーマン肉詰めフライ		114		キャベツのフレンチサラダ		25		ほうれん草のおひたし		18		グリーンサラダ		23		切干大根の中華和え		45	
夕食	みかん (ライス付き)		49		チーズパバロアシュークリーム		83		プリン (ライス付き)		78		コーヒーゼリー		22		白桃		63		中華ポテト		147		洋梨		40	
	(別：ライス280g/470kcal)				キャベツと人参の味噌汁		22		(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				もやしとわかめの味噌汁		22		ライス		437		わかめスープ		11	
材料名	うどん、竹輪、蒲鉾、鶏卵、葱、椎茸、青海苔、グリーンリーフ、ミカ				鶏、鶏卵、絹竹、大根、蒟蒻、人参、竹輪、キャベツ、人参、プリ				中華麺、豚、卵、モロ、葱、ピーマン、グリーンリーフ、プリ				鶏、ツナ、芋、玉葱、人参、キャベツ、ニンニク、生姜、加粉、コーヒーゼリー				豚、玉葱、葱、ほうれん草、人参、モロ、鯉節、若布、白桃				豚、葱、ミカ、キャベツ、人参、グリーンリーフ、水菜、サマ芋、カボチャ、ゴマ				豚、鶏卵、枝豆、葱、人参、胡瓜、切干大根、若布、ゴマ、洋梨			
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	542	19.0	5.9	5.8	799	34.1	25.0	4.3	685	25.1	20.5	8.5	706	17.3	17.4	4.8	741	24.5	16.3	4.8	1173	30.9	26.4	5.5	1096	23.7	18.3	4.7
夕食	豚肉と野菜のピリ辛炒め		278		アジフライとハム卵ロール		385		牛肉と野菜の黒胡椒炒め		393		鯖のキムチマヨ焼き		503		肉焼売		261		黒毛和牛メンチカツ		595		さつま揚げとぜんまいの炒め煮		75	
	かぼちゃの含め煮		68		小松菜のごま和え		32		白菜のゆかり和え		13		ハムカツ		133		白菜のごま塩和え		29		ライス		437		ライス		437	
	ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		春雨スープ		21		春雨スープ		21		椎茸と人参のおすまし		7	
	もやしと油揚げの味噌汁		32		オニオンスープ		13		大根と人参の味噌汁		22		たまごスープ		21		野菜中華スープ		11									
材料名	豚、南瓜、玉葱、キャベツ、筍、人参、生姜、ニンニク、モロ、油揚げ				アジ、ハム、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、小松菜、玉葱、マヨネーズ、ゴマ				牛、玉葱、キャベツ、人参、生姜、ニンニクの芽、白菜、大根、紫				鯖、ハム、鶏卵、ハチ、キャベツ、人参、貝割れ大根、グリーンリーフ、葱、マヨネーズ、ゴマ				鶏、厚揚げ、キャベツ、人参、水菜、生姜、玉葱、筍、椎茸、白菜、マヨネーズ、パセリ				豚、大根、人参、水菜、白菜、胡瓜、キャベツ、春雨、ゴマ				牛、サマ揚げ、ゼンマイ、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、椎茸			
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	815	28.0	18.5	4.7	867	22.7	26.8	3.7	865	23.7	30.6	5.4	1094	29.9	58.1	2.9	1019	41.6	37.0	2.9	748	21.3	13.6	3.7	1114	19.7	53.3	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・コンパグループ(株)