



WEEKLY MENU



日曜日	10月11日 (月)				10月12日 (火)				10月13日 (水)				10月14日 (木)				10月15日 (金)				10月16日 (土)				10月17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	
ピリ辛蒸し鶏		55		肉野菜炒め		96		ベーコンポテトバーグ		80		オムレツ		62		肉団子のチリソース		87		白菜とベーコンの炒め		87		ウインナー		116		
粉ふき芋		43		スパゲッティサラダ		107		わかめのツナぼん酢		47		おくらのごま和え		31		ひじきとあさりの煮物		53		春雨サラダ ゆず風味		48		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		104		
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		もやしと油揚げの味噌汁		27		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		豆腐とわかめの味噌汁		30		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、ジャガ芋、胡瓜、小松菜、玉葱、キャベツ、人参、春雨				豚、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、大根、葱、パスタ、巻麩				パスタ、ジャガ芋、ツナ、玉葱、若布、キャベツ、胡瓜、人参、トマト、油揚げ、ポン酢				鶏卵、オクラ、キャベツ、人参、胡瓜、海苔、トマト				鶏、アサリ、人参、キャベツ、胡瓜、トマト、油揚げ、コンニャク、生姜、ひじき				パスタ、豆腐、白菜、ピーマン、トマト、胡瓜、人参、キャベツ、小麦粉、若布				ウインナー、鶏、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、大根、油揚げ、ケチャップ、小麦粉、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)
A定食	683	20.2	9.4	3.1	791	22.2	22.3	2.8	718	19.3	14.9	3.3	678	18.7	11.6	3.2	726	20.6	15.1	3.3	729	18.3	18.3	3.0	815	24.2	26.4	3.0
B定食	542	20.9	12.6	4.4	650	22.9	25.5	4.1	577	20.0	18.1	4.6	537	19.4	14.8	4.5	585	21.3	18.3	4.6	588	19.0	21.5	4.3	674	24.9	29.6	4.3
昼食	親子丼		615		味噌ラーメン		532		麻婆豆腐飯		611		豚の生姜焼き丼		656		きつねうどん		417		牛丼		725		チキンカツ		421	
	ほうれん草の辛子醤油		16		揚げ餃子		161		ハンパンジー		93		コーンサラダ		31		野菜かき揚げ		120		こんにゃくと野菜の煮物		65		切干大根の炒め煮		49	
	プリン		78		フルーチェ ミックスベリー		40		ごま団子		127		ヨーグルト		47		青りんごゼリー		59		杏仁フルーツ		43		黄桃		63	
	根菜のおすまし		10		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		たまごスープ		21		小松菜と人参のおすまし		6		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		野菜中華スープ		11		ほうれん草と玉葱のスープ		10	
	(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)		(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	鶏、鶏卵、玉葱、葱、パスタ、牛蒡、人参、辛子、アサリ				中華麺、豚、トマト、トマト、葱、キャベツ、フルーツ、牛乳				豚、豆腐、鶏、鶏卵、玉葱、生姜、コンニャク、葱、胡瓜、トマト、パスタ、トマト、小豆				豚、玉葱、生姜、葱、トマト、キャベツ、人参、水菜、小松菜、ヨーグルト				うどん、稲荷、蒲鉾、葱、小松菜、玉葱、人参、ゼリー				牛、鶏、玉葱、葱、生姜、牛蒡、大根、人参、白菜、水菜、杏仁豆腐、パスタ、フルーツ、梨、黄桃、葡萄				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、パスタ、玉葱、切干大根、油揚げ、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	719	23.7	14.9	4.2	733	26.6	22.6	8.2	852	28.2	28.8	5.7	740	25.6	18.8	4.2	596	13.6	12.9	5.2	1281	27.5	28.1	5.5	980	32.8	28.5	3.7
夕食	回鍋肉		309		焼売の野菜あんかけ		330		白身魚の磯辺揚げ		336		チキンカレー		659		塩レモン唐揚げ		411		鯖の味噌煮		346		五種野菜と豚肉のきんぴら		290	
	かぼちゃサラダ		152		大根ときゅうりのキムチ和え		17		がんもどきと鶏の煮物		142		ミートコロック		141		大豆のツナマヨ和え		112		ポテトサラダ		87		冷奴		61	
	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	
	にらと卵のスープ		21		春雨スープ		21		白菜と麩のおすまし		9		わかめスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		たまごスープ		21	
材料名	豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、筍、南瓜、アボカド、トマト、マヨネーズ				豚、玉葱、トマト、人参、筍、ピーマン、大根、胡瓜、白菜、トマト、キャベツ、春雨、ケチャップ				パスタ、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、がんもどき、大根、白菜、巻麩、青海苔				鶏、豚、ジャガ芋、玉葱、人参、コンニャク、生姜、キャベツ、ケチャップ、福神漬				鶏、大豆、トマト、キャベツ、人参、水菜、トマト、ツナ、葱、若布、ひじき、マヨネーズ、トマト				鯖、ジャガ芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、葱、椎茸、マヨネーズ				豚、豆腐、鶏卵、牛蒡、人参、玉葱、パスタ、葱、生姜、鰹節、トマト			
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	919	24.3	31.7	4.5	805	23.9	14.0	6.6	924	31.2	36.1	3.8	1237	23.9	22.8	4.8	971	42.9	38.1	6.6	877	24.6	28.9	3.4	809	28.9	22.2	2.2

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)