



Weekly Menu



日	10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31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	
スペイン風オムレツ		62		ハム野菜炒め		61		だし巻き卵		66		ウインナー		116		つくねの照り焼き		128		ハッシュポテト		64		厚揚げとキャベツの味噌炒め		134		
キャベツのツナマヨサラダ		102		おくらの梅おかか和え		19		ほうれん草のごま醤油		27		マカロニコーンソテー		110		もやし中華浸し		29		ひじきとトマトのサラダ		21		スパゲッティサラダ		74		
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		大根と人参の味噌汁		21		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		玉葱と人参の味噌汁		24		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	鶏卵、ジャガ芋、ツ、キャベツ、人参、小松菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ、ケチャップ				ム、キャベツ、人参、オクラ、梅、大葉、胡瓜、大根、葱				鶏卵、木の葉、人参、キャベツ、胡瓜、海苔、ゴマ				ウインナー、豆腐、パン、コーン、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、若布、ケチャップ、パセリ				鶏、モヤシ、人参、葱、キャベツ、胡瓜、玉葱、ゴマ				ジャガ芋、大豆、ひじき、トマト、胡瓜、キャベツ、人参、白菜、ケチャップ、ポン酢				厚揚げ、豚、キャベツ、人参、生姜、パスタ、玉葱、胡瓜、大根、油揚げ、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	749	20.3	20.0	2.9	665	17.5	11.8	3.1	678	19.5	13.7	3.7	820	25.9	20.4	3.0	745	21.5	18.2	2.7	670	17.0	10.4	2.9	803	23.0	24.6	2.8
B定食	608	21.0	23.2	4.2	524	18.2	15.0	4.4	537	20.2	16.9	5.0	679	26.6	23.6	4.3	604	22.2	21.4	4.0	529	17.7	13.6	4.2	662	23.7	27.8	4.1
昼食	肉うどん		498		焼き鳥丼		614		ポークカレー		670		人気 オムライス		721		新! 牛すき焼き丼		801		豚塩ラーメン		536		三色丼		593	
	竹輪天ぷら		94		小松菜の辛子和え		12		切干大根とわかめの二杯酢		24		メニュー ポテトサラダ		87		温泉玉子		77		串カツ		156		里芋の含め煮		74	
	フルーツカクテル		49		プリン		78		コーヒーゼリー		22		ミニエクレア		94		かぼちゃプリン		178		パイ		49		白桃		63	
	(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		わかめスープ		11	
材料名	うどん、豚、竹輪、玉葱、水菜、葡萄、梨、黄桃、パイ、フルーツ				鶏、葱、小松菜、モヤシ、人参、辛子、鯉節、プリ				豚、ジャガ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、切干大根、若布、カレー粉、福神漬、コーヒゼリー				鶏、鶏卵、グリーンピース、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、人参、水菜、ケチャップ、マヨネーズ、ミニエクレア				牛、焼き豆腐、鶏卵、里芋、白菜、玉葱、白滝、絹糸、大根、人参、南瓜、牛乳				中華麺、豚、葱、玉葱、ゴマ、パイ				豚、鶏卵、小松菜、里芋、生姜、葱、若布、ゴマ、白桃			
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	641	20.0	13.4	5.0	716	28.4	19.7	3.0	716	17.4	16.7	4.8	913	23.0	34.1	6.6	1086	35.7	41.8	4.7	1178	37.0	23.2	8.5	1178	29.5	16.5	4.0
夕食	とんかつ おろしポン酢		342		スタミナ野菜炒め		278		宮崎 チキン南蛮		484		麻婆茄子		422		ささみマヨカツ		309		デミトマハンバーグ		320		アジフライとハム卵ロール		385	
	白菜のおひたし		13		和風春雨サラダ		47		ぐる煮		154		春巻		141		いかと大根の生姜煮		50		ブロッコリーの青煮		24		ピリ辛こんにゃく		35	
	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	
	巻麩とわかめのおすまし		7		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		春雨スープ		21		油揚げとわかめの味噌汁		30		椎茸と人参のおすまし		7		オニオンスープ		13	
材料名	豚、キャベツ、人参、水菜、大根、白菜、巻麩、若布、ポン酢				牛、鶏卵、キャベツ、玉葱、モヤシ、コ、人参、胡瓜、葱、ニンニク、春雨、ゴマ				鶏、厚揚げ、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、里芋、蒟蒻、葱、白菜、巻麩、マヨネーズ、パセリ				豚、茄子、玉葱、ニンニク、生姜、葱、キャベツ、人参、春雨				鶏、ム、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、生姜、若布、油揚げ				豚、鶏、玉葱、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、人参、椎茸、葱、鯉節				アジ、豚、鶏卵、キャベツ、人参、玉葱、水菜、蒟蒻、唐辛子、マヨネーズ、ゴマ			
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	799	22.2	22.9	3.6	783	18.9	21.4	4.3	1084	36.3	32.4	7.7	1021	26.0	41.5	4.8	826	27.2	21.0	4.1	788	25.3	19.7	5.2	870	22.0	27.1	3.9

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)