



WEEKLY MENU



日	4月24日 (月)				4月25日 (火)				4月26日 (水)				4月27日 (木)				4月28日 (金)				4月29日 (土)				4月30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		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		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		kcal					
	ピリ辛蒸し鶏		40		ゆで卵		78		ひじきと白滝の煮付け		47		高野豆腐の卵とし		82		ウインナー		45		鶏肉団子の南蛮風		74		五目だし巻き卵		37		37					
	レンコンサラダ		112		切干大根のゆず胡椒風味		42		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100		もやしの赤じそ和え		12		和風マカロニサラダ		77		パンサンスー		72		なめ茸オクラ		20		20					
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		5						
ほうれん草と麩の味噌汁		24		豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と玉葱の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		大根と油揚げの味噌汁		28		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		根菜の味噌汁		23		23						
沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		沢庵・青かっぱ・梅		4		4						
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		134						
材料名	鶏、ｺﾞｰ、胡瓜、蓮根、 杓刈草、春雨、巻麩、ﾏﾈｰｽﾞ、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏卵、豆腐、切干大根、 葱、柚子、若布、ｺﾞｰ、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				油揚げ、竹輪、白滝、 小松菜、玉葱、ﾋﾞｼﾞｷ、ﾏﾈｰｽﾞ、味噌、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				高野豆腐、鶏卵、葱、ｷﾞｯｼ、 胡瓜、白菜、紫、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				ｳｲﾝﾅｰ、ﾊﾟﾝ、玉葱、大根、 葱、海苔、ｸﾞｯﾌﾟ、ﾏﾈｰｽﾞ、 油揚げ、人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏、鶏卵、胡瓜、ｷﾞｯｼ、 海苔、酢、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏卵、ﾅﾒ茸、ｺﾞｰ、 大根、牛蒡、 人参、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g					
	A定食	789	19.6	16.9	4.2		763	24.1	15.5	3.0		782	19.6	20.0	3.3		728	22.0	13.4	4.2		763	20.9	16.3	2.5		780	21.2	16.2	3.0				
B定食	595	21.0	20.2	5.4	kcal	569	25.5	18.8	4.2	kcal	588	21.0	23.3	4.5	kcal	534	23.4	16.7	5.4	kcal	569	22.3	19.6	3.7	kcal	586	22.6	19.5	4.2	kcal	499	20.2	14.1	2.9
昼食	味噌ラーメン		533		チキンソースかつ丼		669		丸天うどん		485		肉ごぼう丼		648		とんこつ野菜ラーメン		487		豚肉と厚揚げの四川炒め		405		北海道 ザンキ		302		302					
	チンゲン菜の中華浸し		27		スパゲッティサラダ		129		ほうれん草のごま和え		32		ポテトサラダ		81		春巻		142		海草サラダ		11		わかめともやしのごま塩サラダ		32		32					
	パイン		48		ヨーグルト		78		みかん		49		プリン		78		杏仁フルーツ		43		コーヒーゼリー		78		洋梨		43		43					
	(ライス付き)				キャベツと玉葱のスープ		11		(ライス付き)				小松菜と油揚げの味噌汁		28		(ライス付き)				たまごスープ		21		コーンと玉葱のスープ		17		17					
(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		470		ライス		470		470						
材料名	中華麺、豚、小松菜、ｷﾞｯｼ、 ｷﾞｯｼ、人参、葱、ｺﾞｰ、ｺﾝｺ、 生姜、ｷﾞｯｼ、ﾊﾟｲﾝ				鶏、ﾊﾟｽﾀ、ｷﾞｯｼ、玉葱、胡瓜、 人参、ﾏﾈｰｽﾞ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ				うどん、丸天、葱、杓刈草、人参、 若布、ｺﾞｰ、ｷﾞｯｼ				豚、油揚げ、ｼﾞｯｼ、芋、 玉葱、牛蒡、葱、胡瓜、人参、 小松菜、ﾏﾈｰｽﾞ、ﾌﾘﾝ				中華麺、豚、ｷﾞｯｼ、ｷﾞｯｼ、人参、 玉葱、木耳、杏仁豆腐、梨、 黄桃、葡萄、ﾊﾟｲﾝ、ﾌﾞﾘｰ				豚、厚揚げ、鶏卵、ｷﾞｯｼ、玉葱、 人参、絹ｷﾞ、大根、水菜、葱、 筍、木耳、海草、ｺﾞｰ、ｺｰﾋｰゼﾘｰ				鶏、鶏卵、ｷﾞｯｼ、人参、水菜、 胡瓜、白菜、ｷﾞｯｼ、玉葱、ｺﾞｰ、 生姜、ｺﾝｺ、若布、ｺﾞｰ、洋梨									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽ は計算 から外 して います				
	定食	608	22.3	15.2	7.6		887	18.8	24.5	4.7		566	19.6	7.9	4.7		835	19.9	19.7	4.9		672	23.5	17.0	8.5		985	33.1	31.7	4.1		864	36.2	20.1
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		kcal					
	くわい入り肉焼売と生野菜		272		きんぴら焼肉		261		チキンカレー 辛口		266		ナス肉詰めフライ		330		豚しゃぶ 香味ソース		194		アジフライとハム卵ロール		388		豚キムチ炒め		249		249					
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		kcal					
	くわい入り肉焼売の野菜あんかけ		334		豚肉のごま風味炒め		254		チキンカレー 甘口		266		ピーマン肉詰めフライ		355		豚しゃぶ ぼん酢がけ		189		アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		326		豚肉と青菜の塩炒め		212		212					
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		kcal						
選べる小鉢		63		ジャーマンポテト		50		キャベツのおかかサラダ		33		小松菜のじゃこ和え		21		根菜の田舎風		38		白菜のおひたし		14		ごぼうサラダ		68		68						
ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		470						
白菜とにらのスープ		11		大根と人参の味噌汁		22		野菜コンソメスープ		9		わかめと麩のおすまし		9		玉葱と人参の味噌汁		24		椎茸と人参のおすまし		7		春雨スープ		18		18						
材料名	豚、ｸﾞｯｼ、大根、人参、水菜、 玉葱、ｷﾞｯｼ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｷﾞｯｼ、白菜、 ｺﾞｰ、筍、辛子、豆板醤、ｸﾞｯｼ				豚、ｼﾞｯｼ、芋、牛蒡、人参、玉葱、 ｷﾞｯｼ、貝割れ大根、大根、葱、ﾊﾑ、 ｺﾞｰ、ﾊﾟｲﾝ				鶏、ｼﾞｯｼ、芋、玉葱、人参、ｷﾞｯｼ、 水菜、白菜、ｺﾝｺ、生姜、 ｶｰﾙ、福神漬、ｺﾞｰ、鰹節				豚、ｼﾞｯｼ、茄子、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｷﾞｯｼ、 人参、水菜、小松菜、 巻麩、若布				豚、竹輪、玉葱、長葱、ｷﾞｯｼ、ｷﾞｯｼ、 人参、大根、絹ｷﾞ、蒟蒻、 油淋鶏ﾋﾟｰ、ﾎﾝ酢				鯿、鶏卵、豚、ﾊﾑ、南瓜、ｷﾞｯｼ、 人参、水菜、白菜、鰹節、葱、 ﾏﾈｰｽﾞ、椎茸				豚、玉葱、人参、ｷﾞｯｼ、小松菜、 ｷﾞｯｼ、牛蒡、大根、ｺﾝｺ、 春雨、ﾏﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟｲﾝ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g					
	A定食	816	21.0	18.7	3.3		803	22.9	17.4	2.8		778	15.4	15.3	6.2		830	21.7	23.2	3.6		726	25.6	12.1	3.6		879	23.1	25.5	3.9				
B定食	878	23.9	20.1	5.5		796	23.1	16.8	3.4		778	15.4	15.3	6.2		855	22.3	23.0	3.8		721	24.2	12.1	3.9		817	21.0	18.4	3.5		768	21.5	19.0	2.6

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)