

WEEKLY MENU

日曜日	4月30日 (月)					5月1日 (火)					5月2日 (水)					5月3日 (木)					5月4日 (金)					5月5日 (土)					5月6日 (日)									
朝食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g									
	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					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン														
	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							
	白菜とハムの炒め					五目だし巻き卵					厚揚げの煮付け					オムレツ					鶏団子の南蛮風					ウインナー					ポテトの醤油バター風味									
	粉ふき芋					おくらのお浸し					小松菜の辛子和え					ひじきのごまサラダ					もやし中華浸し					コーン玉葱ソテー					ブロッコリーのごま和え									
野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ										
わかめと麩の味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					玉葱と人参の味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					大根と麩の味噌汁					小松菜と人参の味噌汁					白菜と油揚げの味噌汁										
沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅										
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
材料名	ム、ジャガ芋、白菜、ピーマン、巻麩、若布、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、豆腐、初め、若布、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、小松菜、玉葱、鯉節、辛子、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、大豆、胡瓜、ヒジキ、コマ、海苔、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、トマト、葱、大根、酢、コマ、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、コマ、玉葱、小松菜、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ム、油揚げ、ジャガ芋、玉葱、ブロッコリー、白菜、コマ、人参、キャベツ、グリーンソフ									
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		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g						
	A定食	722	18.1	12.6	2.8		697	19.9	11.5	2.7		712	20.5	12.8	3.5		768	19.8	17.1	3.4		744	21.2	14.3	3.0		794	22.6	20.9	3.3		755	19.3	15.1	2.9					
	B定食	528	19.5	15.9	4.0	kcal	503	21.3	14.8	3.9	kcal	518	21.9	16.1	4.7	kcal	574	21.2	20.4	4.6	kcal	550	22.6	17.6	4.2	kcal	600	24.0	24.2	4.5	kcal	561	20.7	18.4	4.1	kcal				
昼食	ベーコンときのこのクリームパスタ		651			鶏の照り焼き丼		697			かき玉うどん		443			チキンカツ		441			焼肉炒飯		747			秋刀魚のフライ		286			ソース焼きそば		558							
	コーンサラダ		33			ほうれん草のじゃこ和え		25			竹輪天ぷら		101			大根とえんどうのコンソメ煮		25			ポテトサラダ		81			五目きんぴら		33			切干大根の梅風味		33							
	黄桃		56			ヨーグルト		78			みかん		49			青りんごゼリー		59			バナナ		32			コーヒーゼリー		78			杏仁フルーツ		43							
	(ライス付き)					大根と油揚げの味噌汁		32			(ライス付き)					白菜とコーンのスープ		15			わかめスープ		11			豆腐と玉葱の味噌汁		33			たまごスープ		21							
	(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	
材料名	パスタ、ベーコン、チーズ、生クリーム、グリーンピース、トマト、ジャガイモ、人参、グリーンソフ、黄桃					鶏、鶏卵、ジャガイモ、油揚げ、絹揚げ、れんこん、大根、生姜、ヨーグルト					鶏卵、蒲鉾、竹輪、ミソ、生姜、キャベツ、椎茸、唐辛子、ミカ					鶏、鶏卵、グリーンピース、コマ、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、白菜、リンゴ					牛、鶏卵、ジャガイモ、玉葱、人参、ピーマン、胡瓜、葱、若布、コマ、マヨネーズ、バナナ					秋刀魚、豆腐、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、蓮根、イグサ、玉葱、白滝、コマ、コーヒーゼリー					中華麺、豚、鶏卵、玉葱、トマト、人参、キャベツ、生姜、コマ、葱、梅、切干大根、コマ、杏仁、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、チーズ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注					
	定食	740	20.9	31.1	2.7	注	832	33.9	23.4	4.4	注	593	18.9	9.9	4.0	注	540	25.0	26.8	3.8	注	871	18.1	23.8	2.4	注	900	22.7	22.8	2.8	注	1125	22.9	19.8	7.6	注				
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	豚しゃぶ 青じそ風味					鮭の塩麹焼き					回鍋肉					鱈の香草焼き					豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め					ハンバーグ デミグラスソース					豚肉の甘辛炒め									
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	豚しゃぶ ごま風味					鮭のフライ					春雨サラダ ゆず風味					ごぼうサラダ					里芋の含め煮					マカロニサラダ					ひじきと大豆の煮物									
	A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー									
選べる小鉢					わかめのツナぼん酢					春雨サラダ					ごぼうサラダ					里芋の含め煮					マカロニサラダ					ひじきと大豆の煮物										
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス										
大根と人参の味噌汁					白菜と麩のおすまし					にらと卵のスープ					椎茸と人参のおすまし					玉葱と油揚げの味噌汁					野菜コンソメスープ					ほうれん草と人参のおすまし										
材料名	豚、玉葱、葱、キャベツ、トマト、人参、大葉、大根、コマ					鮭、ツナ、大根、人参、水菜、玉葱、白菜、若布、巻麩、塩麹、ポン酢					豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、トマト、胡瓜、コマ、ニンニク、生姜、柚子、筍					鱈、大根、人参、貝割れ大根、牛蒡、葱、トマト、椎茸、マヨネーズ、唐辛子、パセリ					豚、油揚げ、里芋、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、絹揚げ、生姜、ニンニク					豚、鶏、パスタ、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ					豚、大豆、油揚げ、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、れんこん、ニンニク、ヒジキ、蜂蜜									
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		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g						
	A定食	744	21.7	18.2	3.0		703	32.5	9.9	3.6		863	24.7	21.4	4.1		680	27.6	8.4	3.5		868	25.0	22.3	4.0		842	18.7	25.7	3.4		854	25.9	20.9	4.9					
	B定食	836	21.8	28.8	2.1		770	21.0	15.4	3.2																														

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)