



WEEKLY MENU



日曜日	5月14日 (月)				5月15日 (火)				5月16日 (水)				5月17日 (木)				5月18日 (金)				5月19日 (土)				5月20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		NEW		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				
	ハム野菜炒め		62		鶏肉団子の甘酢あん		100		目玉焼き		91		ウインナー		116		だし巻き卵		37		ジャーマンポテト		58		厚揚げの生姜煮		74				
	里芋のすりゴマまぶし		65		ごぼうサラダ		58		おくらの梅おかかかえ		20		和風マカロニサラダ		77		小松菜のピーナッツ和え		32		大根の明太和え		23		白菜のじゃこ和え		21				
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					
わかめと麩の味噌汁		23		大根と油揚げの味噌汁		28		豆腐とわかめの味噌汁		30		小松菜と人参の味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		大根とわかめの味噌汁		20					
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					
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134					
材料名	ハム、里芋、玉葱、葱、ピーナッツ、ジャム、若布、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、牛蒡、大根、油揚げ、マネズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、かえ、梅、若布、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、マカロニ、玉葱、小松菜、葱、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、小松菜、ピーナッツ、大根、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、明太子、ジャム、芋、玉葱、大根、海苔、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、ジャム、生姜、白菜、大根、若布、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	763	19.5	14.9	3.1	799	21.0	17.8	3.6	754	24.3	16.4	2.8	827	23.6	22.4	3.4	706	19.8	12.7	2.8	715	17.4	11.3	2.6	728	22.2	14.3	4.0		
B定食	569	20.9	18.2	4.3	605	22.4	21.1	4.8	560	25.7	19.7	4.0	633	25.0	25.7	4.6	512	21.2	16.0	4.0	521	18.8	14.6	3.0	534	23.6	17.6	5.2			
昼食	そばめし				チキンソースかつ丼				わかめうどん				三色丼				味噌ラーメン				さばカレーカツ				肉焼売						
	669				654				384				635				537				262				262						
	チンゲン菜の中華浸し				ひじきと枝豆の煮物				竹輪天ぷら				油揚げと大根の煮付け				白菜のごま塩サラダ				冷奴				ポテトサラダ						
	27				49				101				84				30				60				81						
プリン				黄桃				フルーツカクテル				ヨーグルト				フルーチェ ミックスベリー				青りんごゼリー				みかん							
78				56				49				78				49				59				49							
野菜中華スープ				キャベツと玉葱のスープ				(ライス付き)				白菜と人参の味噌汁				(ライス付き)				たまごスープ				わかめスープ							
12				11				21				21				21				21				11							
(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				ライス			
470				470				470				470				470				470				470							
材料名	豚、キャベツ、人参、チンゲン菜、葱、水菜、白菜、生姜、ニンニク、青のり、中華麺、パプリカ				鶏、竹輪、枝豆、キャベツ、人参、玉葱、ヒジキ、黄桃				うどん、蒲鉾、竹輪、葱、小松菜、キャベツ、若布、黄桃、葡萄、梨、パイ、カレー				豚、鶏卵、小松菜、大根、人参、白菜、生姜、油揚げ、ヨーグルト				中華麺、豚、卵、トマト、葱、胡瓜、白菜、若布、ジャム、カレー、牛乳				鯖、豆腐、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、ジャム、ゼリー				豚、ジャム、芋、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、葱、若布、ジャム、マネズ、シソ						
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			
	定食	786	15.0	24.3	5.6	770	19.6	15.8	4.1	534	15.3	7.2	3.8	818	25.6	22.5	5.1	616	23.7	17.2	8.0	872	26.0	21.4	1.6	873	21.8	16.7	3.5		
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	豚肉じゃが		294		鱈の照り焼き		106		豚肉の南蛮焼き		290		アジフライとハム卵ロール		386		鶏の唐揚げ		238		ハンバーグ ケチャップソース		221		豚肉と野菜の味噌炒め		262				
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	鶏肉じゃが		271		鱈の磯辺揚げ		366		豚肉の粗挽きペッパー炒め		235		アジフライとかぼちゃ挽肉フライ		325		もやしの土佐酢和え		14		スパゲッティサラダ		125		春雨サラダ		49				
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					
ピーマンの肉詰めフライ		119		ほうれん草のごま和え		32		きんぴらごぼう		80		切干とひじきの青じそサラダ		26		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		ライス		470		ライス		470		ライス		470					
大根と人参の味噌汁		22		白菜と麩のおすまし		9		にらと卵のスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		野菜コンソメスープ		11		オニオンスープ		12		ほうれん草と玉葱のスープ		14					
材料名	豚、鶏、ジャム、芋、蒟蒻、人参、玉葱、絹糸、キャベツ、大根				鱈、大根、人参、水菜、ホウレン草、白菜、巻麩、青のり、ジャム				豚、鶏卵、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、牛蒡、ニラ、ブラックペッパー、唐辛子、ジャム				鱈、豚、鶏卵、南瓜、大根、人参、水菜、胡瓜、大葉、葱、切干大根、ヒジキ、椎茸、マネズ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、トマト、胡瓜、玉葱、生姜、土佐酢				豚、鶏、パプリカ、大根、人参、玉葱、胡瓜、ケチャップ、マネズ				豚、玉葱、人参、キャベツ、絹糸、トマト、胡瓜、ホウレン草、ニンニク、生姜、春雨、ジャム						
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	905	26.1	21.6	3.8	617	28.3	2.2	3.4	861	25.2	22.5	3.6	889	22.3	25.6	3.8	733	35.0	11.7	2.1	828	17.9	23.0	3.7	795	22.7	16.6	3.5		
B定食	882	24.8	19.7	3.8	877	28.6	29.1	2.7	806	24.4	18.6	2.3	828	20.2	18.5	3.4															

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)