# WEEKLY MENU

| 日 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
| 朝食 | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g | A<br>ライス　280g |
| | kcal<br>470 | kcal<br>470 | kcal<br>470 | kcal<br>470 | kcal<br>470 | kcaq<br>470 | kcal<br>470 |
| | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン | B<br>パン・ジャムorマーガリン |
| | kcal<br>296 | kcal<br>296 | kcal<br>296 | kcal<br>296 | kcal<br>296 | kcaq<br>296 | kcal<br>296 |
| | 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 |
| | 高野豆腐の含め煮 | 肉野菜炒め | オムレツ | 照焼き肉団子 | 竹の子とわかめの卵とじ | ウインナー | 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め |
| | 117 | 56 | 65 | 92 | 57 | 116 | 69 |
| | ポテトと鮭のホクホク和え | 玉葱のツナマヨサラダ | ハムと白菜のフレンチサラダ | バンサンスー | れんこんの梅肉和え | マカロニコーンソテー | スパゲッティサラダ |
| | 53 | 84 | 24 | 67 | 36 | 111 | 125 |
| | 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 |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | わかめと麩の味噌汁 | 大根と油揚げの味噌汁 | 豆腐とわかめの味噌汁 | 小松菜と人参の味噌汁 | 大根と人参の味噌汁 | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | わかめと油揚げの味噌汁 |
| | 23 | 28 | 30 | 21 | 22 | 21 | 28 |
| | 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 |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 134 | 134 | 134 | 134 | 134 | 134 | 134 |
| 材料名 | 高野豆腐、鮭、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、葱、若布、巻麩、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | 豚、ﾂﾅ、油揚げ、玉葱、ｲﾝｹﾞﾝ、大根、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | 鶏卵、ﾊﾑ、豆腐、白菜、若布、ｹﾁｬｯﾌﾟ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | 鶏、鶏卵、胡瓜、ﾓﾔｼ、小松菜、春雨、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | 鶏卵、筍、玉葱、蓮根、大根、梅、若布、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | ｳｲﾝﾅｰ、ﾍﾟﾝﾈﾏｶﾛﾆ、ｺｰﾝ、玉葱、ﾊﾟｾﾘ、海苔、ｹﾁｬｯﾌﾟ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ | 豚、油揚げ、ｲﾝｹﾞﾝ、玉葱、ﾊﾟｽﾀ麺、胡瓜、生姜、若布、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｷｬﾍﾞﾂ |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 806 | 23.3 | 14.8 | 4.2 |
| B定食 | 612 | 24.7 | 18.1 | 5.4 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 781 | 19.8 | 19.8 | 2.5 |
| B定食 | 587 | 21.2 | 23.1 | 3.7 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質l | 脂質l | 塩分l |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 732 | 20.2 | 13.1 | 3.7 |
| B定食 | 538 | 21.6 | 16.4 | 4.9 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 793 | 20.6 | 16.3 | 3.5 |
| B定食 | 599 | 22.0 | 19.6 | 4.7 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 728 | 20.1 | 11.7 | 3.3 |
| B定食 | 534 | 21.5 | 15.0 | 4.5 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcaq | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 861 | 25.6 | 20.3 | 3.3 |
| B定食 | 667 | 27.0 | 23.6 | 4.5 |

| 朝食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 835 | 21.1 | 21.0 | 3.2 |
| B定食 | 641 | 22.5 | 24.3 | 4.4 |

| 選択メニュー 昼食 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A<br>親子丼 | A<br>冷やしきつねうどん | A<br>チキンカレー　辛口 | A<br>とんこつ野菜ラーメン | A<br>豚丼 | A<br>タンドリーチキン | A<br>豚肉の生姜焼き |
| | kcal<br>613 | kcal<br>415 | kcal<br>685 | kcal<br>488 | kcal<br>680 | kcaq<br>284 | kcal<br>254 |
| | B<br>豚キムチ丼 | | B<br>チキンカレー　甘口 | B<br>塩ラーメン | | B<br>塩レモン唐揚げ | B<br>豚肉のごま風味炒め |
| | kcal<br>644 | | kcal<br>685 | kcal<br>457 | | kcaq<br>299 | kcal<br>252 |
| | マカロニサラダ | ミートコロッケ | 和風大根サラダ | 枝豆焼売 | ポテトサラダ | ごぼうサラダ | 小松菜の辛子和え |
| | 126 | 139 | 10 | 56 | 81 | 68 | 12 |
| | コーヒーゼリー | バナナ | プリン | パイン | フルーツヨーグルト | ぶどうゼリー | オレンジ |
| | 78 | 32 | 78 | 49 | 45 | 59 | 8 |
| | 大根と人参の味噌汁 | （ライス付き） | コーンと玉葱のスープ | （ライス付き） | 白菜と麩のおすまし | わかめスープ | 根菜の味噌汁 |
| | 22 | | 17 | | 9 | 11 | 24 |
| | (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 |
| 材料名 | 鶏卵、鶏、豚、ﾍﾟﾝﾈ、玉葱、ﾐﾂﾊﾞ、白菜、ﾆﾗ、胡瓜、大根、ｷﾑﾁ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ | うどん、豚、蒲鉾、稲荷、胡瓜、葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ｼﾞｬｶﾞ芋、若布、ﾊﾞﾅﾅ | 鶏、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｺｰﾝ、玉葱、人参、大根、胡瓜、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ﾆﾝﾆｸ、生姜、ｶﾚｰﾙｳ、鰹節、ﾌﾟﾘﾝ | 中華麺、豚、枝豆、ﾓﾔｼ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱、人参、生姜、葱、木耳、ﾒﾝﾏ、ﾊﾟｲﾝ | 豚、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、葱、胡瓜、人参、白菜、巻麩、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、梨、黄桃、葡萄、ﾊﾟｲﾝ、ﾁｪﾘｰ | 鶏、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、生姜、ﾆﾝﾆｸ、牛蒡、大根、ﾚﾓﾝ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ｶﾚｰ粉、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟｾﾘ、若布、ｺﾞﾏ | 豚、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、生姜、小松菜、牛蒡、ｺﾞﾏ、辛子、鰹節、ｵﾚﾝｼﾞ |

夏季限定

味めぐり

A定食のみです。

A定食のみです。

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|---|---|---|---|---|---|
| A定食 | 839 | 25.2 | 23.9 | 3.8 | ライスは計算から外しています |
| B定食 | 870 | 22.2 | 23.6 | 4.8 | |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|---|---|---|---|---|---|
| A定食 | 586 | 14.5 | 12.1 | 3.4 | ライスは計算から外しています |
| B定食 | | | | | |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質l | 脂質l | 塩分l | |
|---|---|---|---|---|---|
| A定食 | 790 | 14.5 | 16.7 | 5.8 | ライスは計算から外しています |
| B定食 | 790 | 14.5 | 16.7 | 5.8 | |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|---|---|---|---|---|---|
| A定食 | 593 | 24.0 | 9.0 | 8.4 | ライスは計算から外しています |
| B定食 | 562 | 22.7 | 9.3 | 8.1 | |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|---|---|---|---|---|---|
| A定食 | 815 | 23.0 | 22.1 | 3.8 | ライスは計算から外しています |
| B定食 | | | | | |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcaq | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 892 | 27.1 | 21.1 | 3.0 |
| B定食 | 907 | 25.9 | 22.6 | 3.3 |

| 昼食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 768 | 18.1 | 14.2 | 4.0 |
| B定食 | 766 | 16.3 | 15.1 | 3.5 |

| 夕食 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A<br>キャベツメンチカツ　粒マスタードソース | A<br>麻婆豆腐 | A<br>豚しゃぶ　香味ソース | A<br>とんかつ　オーロラソース | A<br>鯖のごま味噌焼き | A<br>豚肉と野菜のビーフン | A<br>まぐろカツ　タルタルソース |
| | kcal<br>404 | kcal<br>335 | kcal<br>189 | kcal<br>339 | kcal<br>370 | kcaq<br>238 | kcal<br>401 |
| | B<br>キャベツメンチカツ　トマトソース | B<br>豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | B<br>豚しゃぶ　梅風味 | B<br>とんかつ　おろしポン酢 | B<br>鯖の煮付け | B<br>海鮮ビーフン | B<br>まぐろカツ　ケチャップソース |
| | kcal<br>395 | kcal<br>247 | kcal<br>182 | kcal<br>268 | kcal<br>342 | kcaq<br>169 | kcal<br>296 |
| | 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 |
| | ブロッコリーの青煮 | 豆もやしのナムル | がんもと野菜の煮物 | 田舎五目煮 | 切干大根の炒め煮 | 揚げジャコとおくらのお浸し | 大根のきんぴら |
| | 24 | 24 | 48 | 34 | 56 | 32 | 62 |
| | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス | ライス |
| | 470 | 470 | 470 | 470 | 470 | 470 | 470 |
| | 玉葱と人参の味噌汁 | 野菜中華スープ | にらと卵のスープ | 椎茸と人参のおすまし | 豆腐とわかめの味噌汁 | たまごスープ | ほうれん草と麩のおすまし |
| | 25 | 12 | 21 | 7 | 30 | 21 | 10 |
| 材料名 | 豚、ｷｬﾍﾞﾂ、大根、人参、水菜、ﾄﾏﾄ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、玉葱、ﾏｽﾀｰﾄﾞ、鰹節 | 豚、豆腐、玉葱、葱、ﾆﾝﾆｸ、生姜、白菜、人参、小松菜、豆ﾓﾔｼ、水菜、ﾋｼﾞｷ、甜麺醤、豆板醤、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ | 豚、がんもどき、鶏卵、里芋、絹ｻﾔ、玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾓﾔｼ、人参、葱、ﾆﾗ、梅 | 豚、竹輪、蒟蒻、椎茸、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、大根、葱、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾎﾟﾝ酢 | 鯖、豆腐、油揚げ、大根、人参、水菜、生姜、切干大根、若布、ｺﾞﾏ | 豚、ｴﾋﾞ、ｲｶ、ｱｻﾘ、鶏卵、玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、小松菜、ﾆﾝﾆｸ、生姜、葱、ｵｸﾗ、大葉、木耳、筍、ｺﾞﾏ | ﾏｸﾞﾛ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、大根、ﾎｳﾚﾝ草、巻麩、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、唐辛子、ｺﾞﾏ |

NEW

NEW

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 923 | 24.9 | 27.3 | 3.5 |
| B定食 | 914 | 24.7 | 26.8 | 3.2 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 841 | 27.7 | 21.9 | 5.1 |
| B定食 | 753 | 22.8 | 16.9 | 3.0 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 728 | 25.0 | 14.2 | 2.9 |
| B定食 | 721 | 23.2 | 14.2 | 2.7 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 850 | 19.1 | 23.8 | 4.5 |
| B定食 | 779 | 19.2 | 16.3 | 4.7 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 926 | 29.4 | 30.8 | 3.8 |
| B定食 | 898 | 28.4 | 29.9 | 4.7 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcaq | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 761 | 22.6 | 12.3 | 4.5 |
| B定食 | 692 | 20.8 | 5.7 | 4.9 |

| 夕食 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|
| A定食 | 943 | 27.9 | 31.3 | 3.0 |
| B定食 | 838 | 28.0 | 17.7 | 3.3 |

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㈱