



WEEKLY MENU

| 日曜日 | 5月28日 (月) | | | | | 5月29日 (火) | | | | | 5月30日 (水) | | | | | 5月31日 (木) | | | | | 6月1日 (金) | | | | | 6月2日 (土) | | | | | 6月3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 | | 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 | | 42 | | | ポテトの醤油バター風味 | | 111 | | | ウインナー | | 116 | | | ゆで卵 | | 78 | | | 肉団子のチリソース | | 87 | | | 厚揚げの煮付け | | 62 | | | 五目だし巻き卵 | | 37 | | |
| | 大豆のごまツナサラダ | | 114 | | | マカロニサラダ | | 115 | | | 青菜と玉葱の炒め | | 44 | | | なめ茸オクラ | | 20 | | | ポテトサラダ | | 81 | | | 五目きんぴら | | 33 | | | ひじきと小松菜のお浸し | | 13 | | |
| 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、大豆、ツナ、白菜、ピーマン、ヒジキ、巻麩、若布、マネズ、コマ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ハム、油揚げ、パン、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、大根、マネズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ウインナー、豆腐、玉葱、小松菜、若布、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、オクラ、大根、小松菜、ナメ茸、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、大根、生姜、ケチャップ、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 厚揚げ、牛蒡、蓮根、イグサ、白滝、コマ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、小松菜、大根、ヒジキ、若布、鯉節、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 | 792 | 21.6 | 21.2 | 6.2 | | 867 | 19.2 | 23.3 | 3.5 | | 803 | 23.7 | 21.9 | 3.1 | | 732 | 22.8 | 14.3 | 2.6 | | 805 | 20.3 | 18.2 | 3.2 | | 729 | 20.0 | 13.9 | 3.0 | | 683 | 19.3 | 10.9 | 3.5 |
| B定食 | 598 | 23.0 | 24.5 | 7.4 | kcal | 673 | 20.6 | 26.6 | 4.7 | kcal | 609 | 25.1 | 25.2 | 4.3 | kcal | 538 | 24.2 | 17.6 | 3.8 | kcal | 611 | 21.7 | 21.5 | 4.4 | kcal | 535 | 21.4 | 17.2 | 4.2 | kcal | 489 | 20.7 | 14.2 | 4.7 | kcal |
| 昼食 | スパゲッティミートソース | | 563 | | | 高菜炒飯 | | 595 | | | 丸天うどん | | 485 | | | 焼き鳥丼 | | 657 | | | 醤油ラーメン | | 497 | | | サンマフライ | | 284 | | | ハヤシライス | | 682 | | |
| | ミックスサラダ | | 11 | | | 春巻 | | 142 | | | 野菜かき揚げ | | 145 | | | 粉ふき芋 | | 44 | | | チンゲン菜のじゃこ和え | | 20 | | | スパゲッティサラダ | | 125 | | | 花野菜のコンソメ煮 | | 24 | | |
| | コーヒーゼリー (ライス付き) | | 78 | | | 黄桃 | | 56 | | | フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き) | | 48 | | | グレープフルーツゼリー | | 59 | | | とろける杏仁豆腐 (ライス付き) | | 74 | | | フルーツカクテル | | 49 | | | プリン | | 78 | | |
| | (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) | | | | | (別：ライス280g/470kcal) | | | | |
| 材料名 | パスタ、豚、玉葱、キャベツ、グリーンソフ、人参、胡瓜、ケチャップ、コーヒーゼリー | | | | | 鶏卵、ジャコ、豚、葱、高菜、キャベツ、人参、春雨、黄桃 | | | | | うどん、丸天、葱、玉葱、人参、若布、フルーツ、牛乳 | | | | | 鶏、ジャガ芋、葱、白菜、人参、パセリ、ゼリー | | | | | 中華麺、豚、ジャコ、牛乳、生クリーム、トマト、葱、チンゲン菜、マヨ | | | | | ジャコ、豆腐、パスタ、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、若布、マネズ、パセリ、チーズ、黄桃、梨、葡萄 | | | | | 豚、コマ、玉葱、ブロッコリー、人参、キャベツ、ジャコ、ケチャップ、プリン | | | | |
| 栄養価 | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
| | 定食 | 652 | 22.1 | 20.5 | 2.3 | | 811 | 20.2 | 18.4 | 4.7 | | 678 | 20.1 | 17.3 | 4.2 | | 781 | 27.9 | 18.4 | 3.5 | | 591 | 24.4 | 14.0 | 9.0 | | 958 | 23.7 | 26.4 | 3.2 | | 1265 | 22.6 | 20.9 | 5.4 |
| 夕食 | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | |
| | 焼き餃子 | | 229 | | | 豚肉と野菜のピリ辛炒め | | 270 | | | ハンバーグ デミグラスソース | | 258 | | | 豚肉の甘辛炒め | | 292 | | | ミートオムレツとデミグラスクロック | | 228 | | | 豚ニラ炒め | | 246 | | | ささみしそ巻きフライ | | 319 | | |
| | 揚げ餃子 | | 411 | | | 豚肉と厚揚げの四川炒め | | 405 | | | ハンバーグ テリヤキソース | | 266 | | | 豚肉と玉葱のうま塩炒め | | 233 | | | ミートオムレツとカレークロック | | 231 | | | 豚肉と青菜の塩炒め | | 212 | | | ささみチーズカツ | | 320 | | |
| | 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 | | |
| もやしとわかめ中華サラダ | | 39 | | | 選べる小鉢 | | 63 | | | 切干大根のコールスローサラダ | | 60 | | | 冷奴 | | 60 | | | ブロッコリーのピーナッツ和え | | 40 | | | かぼちゃの含め煮 | | 73 | | | ごぼうサラダ | | 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 | | | |
| 野菜中華スープ | | 12 | | | にらと卵のスープ | | 21 | | | ほうれん草と玉葱のスープ | | 11 | | | 椎茸と人参のおすまし | | 7 | | | 野菜コンソメスープ | | 11 | | | 白菜と麩のおすまし | | 9 | | | オニオンスープ | | 13 | | | |
| 材料名 | 豚、大根、人参、貝割れ大根、胡瓜、トマト、白菜、水菜、若布 | | | | | 豚、厚揚げ、鶏卵、玉葱、キャベツ、人参、生姜、絹糸、コマ、ニンニク、筍、木耳 | | | | | 豚、鶏、コマ、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、パセリ、切干大根、マネズ、ヨーグルト、マヨネーズ | | | | | 豚、豆腐、玉葱、人参、大根、貝割れ大根、小松菜、ニンニク、生姜、葱、鯉節、椎茸、蜂蜜 | | | | | 鶏卵、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、玉葱、ピーナツ | | | | | 豚、南瓜、キャベツ、人参、玉葱、トマト、ニンニク、小松菜、白菜、巻麩 | | | | | 鶏、大根、人参、水菜、大葉、牛蒡、玉葱、チーズ、マネズ、唐辛子、パセリ | | | | |
| 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 | 750 | 18.8 | 13.5 | 2.9 | | 824 | 23.9 | 22.9 | 3.3 | | 799 | 18.8 | 23.9 | 3.3 | | 829 | 28.7 | 18.7 | 4.3 | | 749 | 16.6 | 12.9 | 3.6 | | 798 | 23.8 | 15.2 | 4.9 | | 870 | 26.4 | 23.3 | 2.8 |
| B定食 | 932 | 20.2 | 27.7 | 3.0 | | 959 | 32.2 | 35.1 | 3.8 | | 807 | 19.0 | 23.0 | 3.9 | | 770 | 25.9 | 19.3 | 3.2 | | 752 | 16.5 | 12.7 | 3.6 | | 764 | 22.5 | 13.8 | 3.4 | | 871 | 26.1 | 23.1 | 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(株)