

WEEKLY MENU

| 日曜日 | 6月11日 (月) | | | | | 6月12日 (火) | | | | | 6月13日 (水) | | | | | 6月14日 (木) | | | | | 6月15日 (金) | | | | | 6月16日 (土) | | | | | 6月17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 | | | | | 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 | | | | | 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 | | | | | | | |
| | 鶏肉団子の甘酢あん | | | | | だし巻き卵 | | | | | ピリ辛蒸し鶏 | | | | | ジャーマンポテト | | | | | ウインナー | | | | | ハム野菜炒め | | | | | オムレツ | | | | | | | | | |
| | もやし赤じそ和え | | | | | ほうれん草のピーナッツ和え | | | | | ブロッコリーのごま和え | | | | | きゅうりのレモン和え | | | | | レンコンサラダ | | | | | おくらのお浸し | | | | | スパゲッティサラダ | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 野菜サラダ | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 大根と麩の味噌汁 | | | | | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | | | | | 大根とわかめの味噌汁 | | | | | | | | | | |
| 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かつぱ・梅 | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 鶏、トマト、胡瓜、紫、巻麩、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、ピーナッツ、油揚げ、ほうれん草、大根、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏、豆腐、胡瓜、ブロッコリー、春雨、トマト、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ハム、ジャガイモ、玉葱、胡瓜、小松菜、若布、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ウインナー、トマト、蓮根、大根、巻麩、マヨネーズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ハム、玉葱、トマト、鯉節、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、パスタ、玉葱、胡瓜、大根、キャベツ、マヨネーズ、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 | 751 | 21.3 | 13.5 | 3.5 | | 713 | 20.9 | 13.3 | 2.9 | | 713 | 21.0 | 10.9 | 3.6 | | 707 | 17.7 | 10.0 | 3.4 | | 865 | 23.2 | 26.2 | 4.0 | | 713 | 18.2 | 12.5 | 3.3 | | 823 | 20.6 | 18.9 | 3.5 | | | | | | |
| B定食 | 557 | 22.7 | 16.8 | 4.7 | kcal | 519 | 22.3 | 16.6 | 4.1 | kcal | 519 | 22.4 | 14.2 | 4.8 | kcal | 513 | 19.1 | 13.3 | 4.6 | kcal | 671 | 24.6 | 29.5 | 5.2 | kcal | 519 | 19.6 | 15.8 | 4.5 | kcal | 629 | 22.0 | 22.2 | 4.7 | kcal | | | | | |
| 昼 | ベーコンときのこのクリームパスタ | | 651 | | | 肉ごぼう丼 | | 648 | | | 冷やし中華 | | 513 | | | 鶏の照り焼き丼 | | 697 | | | 肉うどん | | 505 | | | 鶏天丼 | | 798 | | | 焼肉炒飯 | | 747 | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | 33 | | | 春雨サラダ | | 45 | | | 焼売 | | 56 | | | ごぼうサラダ | | 68 | | | わかめのツナぼん酢 | | 49 | | | 里芋の含め煮 | | 45 | | | 小松菜の辛子和え | | 12 | | | | | | | |
| | 選べるデザート | | 78 | | | バナナ | | 32 | | | 杏仁フルーツ | | 43 | | | フルーチェ ミックスベリー | | 49 | | | コーヒーゼリー | | 78 | | | 黄桃 | | 56 | | | プリン | | 78 | | | | | | | |
| | ライス付き | | | | | キャベツと人参の味噌汁 | | 22 | | | (ライス付き) 夏季限定 | | | | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | | (ライス付き) | | | | | 玉葱と油揚げの味噌汁 | | 34 | | | 野菜中華スープ | | 12 | | | | | | | |
| (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、生クリーム、チーズ、トマト、キャベツ、グリーンソフ、人参 | | | | | 豚、玉葱、牛蒡、葱、トマト、胡瓜、キャベツ、春雨、バナナ | | | | | 中華麺、豚、ハム、鶏卵、胡瓜、トマト、キャベツ、生姜、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、バナナ、チェリー | | | | | 鶏、鶏卵、牛乳、絹揚げ、生姜、牛蒡、大根、人参、白菜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、ブルーベリー | | | | | うどん、豚、トマト、玉葱、水菜、若布、コーヒーゼリー | | | | | 鶏、里芋、キャベツ、絹揚げ、玉葱、油揚げ、黄桃 | | | | | 牛、鶏卵、玉葱、人参、ピーナッツ、小松菜、白菜、水菜、辛子、鯉節、パセリ | | | | | | | | | |
| 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 | 762 | 21.1 | 33.8 | 2.8 | 注 | 747 | 19.0 | 12.0 | 5.1 | 注 | 612 | 23.1 | 8.0 | 6.5 | 注 | 835 | 31.6 | 25.2 | 4.0 | 注 | 632 | 20.9 | 13.8 | 5.4 | 注 | 1403 | 37.6 | 27.4 | 4.4 | 注 | 1319 | 25.9 | 22.1 | 2.5 | 注 | | | | | |
| 夕食 | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | | | | | |
| | 回鍋肉 | | | | | 豚肉じゃが | | | | | グリル平 ヒーフメンチカツ | | | | | 豚肉の生姜焼き | | | | | おろし和風ハンバーグ | | | | | 焼き餃子 | | | | | 白身魚のフライ タルタルソース | | | | | | | | | |
| | B | | kcal | | | B | | kcal | | | A定食のみです。 | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | | | | | |
| | 豚肉とピーマンの炒め物 | | | | | 塩鶏肉じゃが | | | | | 大根とえんどうのコンソメ煮 | | | | | 豚肉の南蛮焼き | | | | | ハンバーグ ケチャップソース | | | | | 海老ニラ焼きまん | | | | | 白身魚のフライ トマトソース | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| ポテトサラダ | | | | | 茄子肉詰めフライ | | | | | ライス | | | | | 切干大根のゆず胡椒風味 | | | | | マカロニサラダ | | | | | 冷奴 | | | | | 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 | | | | | | | | | | |
| にらと卵のスープ | | | | | 白菜と麩のおすまし | | | | | オニオンスープ | | | | | 椎茸と人参のおすまし | | | | | 野菜コンソメスープ | | | | | たまごスープ | | | | | 白菜と油揚げの味噌汁 | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | 9 | | | | | 13 | | | | | 7 | | | | | 11 | | | | | 21 | | | | | 32 | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 豚、鶏卵、ジャガイモ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、トマト、胡瓜、ニンニク、生姜、筍、ケチャップ | | | | | 豚、鶏、ジャガイモ、茼蒿、玉葱、人参、絹揚げ、ニンニク、茄子、グリーンソフ、白菜、巻麩 | | | | | 牛、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱 | | | | | 豚、玉葱、人参、葱、大根、生姜、貝割れ大根、切干大根、椎茸、柚子胡椒、マヨネーズ、トマト | | | | | 豚、鶏、マヨネーズ、キャベツ、人参、水菜、大根、胡瓜、マヨネーズ、ケチャップ、マヨネーズ | | | | | 豚、海老、豆腐、鶏卵、大根、人参、貝割れ大根、葱、生姜、鯉節、トマト | | | | | 鱈、大豆、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、白菜、トマト、マヨネーズ、トマト | | | | | | | | | |
| 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 | 898 | 24.9 | 25.6 | 4.0 | | 881 | 25.1 | 21.3 | 3.8 | | 923 | 24.3 | 30.9 | 2.9 | | 773 | 24.0 | 15.0 | 4.3 | | 815 | 18.2 | 23.3 | 3.7 | | 780 | 23.9 | 14.8 | 2.5 | | 937 | 23.3 | 33.3 | 4.5 | | | | | | |
| B定食 | 800 | 26.0 | 17.5 | 4.4 | | 850 | 23.6 | 19.5 | 3.0 | | 508 | 8.3 | 1.1 | 1.9 | | 808 | 23.9 | 19.4 | 4.0 | | 830 | 18.2 | 23.3 | 3.7 | | 780 | 23.9 | 14.8 | 2.5 | | 824 | 23.3 | 20.7 | 4.2 | | | | | | |

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)