

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		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		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		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		A・B共通メニュー		kcal				
	鶏肉団子の甘酢あん		100		だし巻き卵		37		ピリ辛蒸し鶏		40		ジャーマンポテト		58		ウインナー		116		ハム野菜炒め		62		オムレツ		65		スパゲッティサラダ		125				
	もやし赤じそ和え		15		ほうれん草のピーナッツ和え		35		ブロッコリーのごま和え		30		きゅうりのレモン和え		15		レンコンサラダ		112		おくらのお浸し		17		野菜サラダ		5		大根とわかめの味噌汁		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		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		大根とわかめの味噌汁		20					
沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4					
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134					
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、鰹節、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						
	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								
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、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、鰹節、パセリ				
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	ライスは計算から外しています					
	定食	762	21.1	33.8	2.8		747	19.0	12.0	5.1		612	23.1	8.0	6.5		835	31.6	25.2	4.0		632	20.9	13.8	5.4		1403	37.6	27.4	4.4		1319	25.9	22.1	2.5
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	回鍋肉		326		豚肉じゃが		294		グリル平 ヒーフメンチカツ		415		豚肉の生姜焼き		254		おろし和風ハンバーグ		208		焼き餃子		229		白身魚のフライ タルタルソース		351								
	B		kcal		B		kcal		A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	豚肉とピーマンの炒め物		228		塩鶏肉じゃが		263		大根とえんどうのコンソメ煮		25		豚肉の南蛮焼き		289		ハンバーグ ケチャップソース		223		海老ニラ焼きまん		229		白身魚のフライ トマトソース		238								
A・B共通メニュー		kcal		A・B共通メニュー		kcal		ライス		470		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		81		茄子肉詰めフライ		108		ライス		470		切干大根のゆず胡椒風味		42		マカロニサラダ		126		冷奴		60		ひじきと大豆の煮物		84									
ライス		470		ライス		470		オニオンスープ		13		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470					
にらと卵のスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		椎茸と人参のおすまし		7		野菜コンソメスープ		11		たまごスープ		21		白菜と油揚げの味噌汁		32		白菜と油揚げの味噌汁		32									
材料名	豚、鶏卵、ジャガイモ、キャベツ、玉葱、人参、ピーナッツ、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、グリーンソフ、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、鰹節、トマト					鰹、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						
	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)