WEEKLY MENU

日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	A	A	A	A	A	A	A
	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal
	B	B	B	B	B	B	B
	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal
	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
	目玉焼き 91	チキンナゲット 206	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め 69	ウインナー 116	五目だし巻き卵 37	照焼き肉団子 92	高野豆腐の含め煮 66
	ほうれん草のごま和え 32	おくらとみつ葉のわさび醤油 15	マカロニサラダ 126	れんこんの梅肉和え 37	小松菜のじゃこ和え 21	もやしの土佐酢和え 11	きんぴらごぼう 73
	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	キャベツと焙煎のりの味噌汁 21	大根と麩の味噌汁 24	小松菜と人参の味噌汁 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	鶏卵、ﾎｳﾚﾝ草、ｺﾞﾏ、巻麩、若布、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	鶏、油揚げ、ｵｸﾗ、ﾐﾂﾊﾞ、大根、ｹﾁｬｯﾌﾟ、山葵、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	豚、豆腐、ｲﾝｹﾞﾝ、玉葱、胡瓜、ﾍﾟﾝﾈ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、若布、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	ｳｲﾝﾅｰ、蓮根、梅、ｹﾁｬｯﾌﾟ、海苔、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	鶏卵、ｼﾞｬｺ、小松菜、大根、巻麩、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	鶏、ﾓﾔｼ、胡瓜、小松菜、土佐酢、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	高野豆腐、葱、牛蒡、大根、若布、ｺﾞﾏ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ
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	759 24.1 16.8 3.2	862 27.6 22.8 2.9	838 21.5 21.2 3.3	787 22.7 18.6 3.9	695 20.5 11.6 3.3	737 20.6 12.5 3.2	772 20.9 14.0 4.0
B定食	565 25.5 20.1 4.4	668 29.0 26.1 4.1	644 22.9 24.5 4.5	593 24.1 21.9	501 21.9 14.9 4.5	543 22.0 15.8 4.4	578 22.3 17.3 5.2
昼食	チキンライス 633kcal	味噌ラーメン 537kcal	豚玉丼 661kcal	夏季限定 冷やしきつねうどん 422kcal	チキンソースかつ丼 654kcal	豚焼肉　サラダ仕立て 260kcal	ソース焼きそば 558kcal
	ポテトサラダ 81	白菜のごま塩和え 30	小松菜のピーナッツ和え 32	竹輪天ぷら 101	ひじきと枝豆の煮物 49	里芋の揚げ出し 101	春巻 142
	プリン 78	杏仁フルーツ 43	ヨーグルト 78	黄桃 56	コーヒーゼリー 78	グレープフルーツゼリー 59	フルーチェ　ミックスオレンジ 48
	野菜コンソメスープ 11	（ライス付き）	大根と人参の味噌汁 22	（ライス付き）	白菜と麩のおすまし 9	豆腐とわかめの味噌汁 30	たまごスープ 21
	(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 470	ライス 470
材料名	鶏、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、胡瓜、人参、水菜、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾌﾟﾘﾝ	中華麺、豚、ﾒﾝﾏ、ﾓﾔｼ、葱、胡瓜、人参、白菜、若布、ｺﾞﾏ、梨、黄桃、葡萄、ﾊﾟｲﾝ、ﾁｪﾘｰ、杏仁	豚、鶏卵、ﾋﾟｰﾅｯﾂ、玉葱、ﾐﾂﾊﾞ、小松菜、人参、大根、ﾖｰｸﾞﾙﾄ	うどん、稲荷、蒲鉾、竹輪、葱、胡瓜、ｷｬﾍﾞﾂ、黄桃	鶏、枝豆、竹輪、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、白菜、ﾋｼﾞｷ、巻麩、ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	豚、豆腐、里芋、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱、人参、大根、水菜、葱、若布、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	中華麺、豚、鶏卵、玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾓﾔｼ、人参、葱、青海苔、生姜、ｺﾞﾏ、牛乳、ﾌﾙｰﾁｪ
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	803 19.2 20.9 6.2	610 22.5 15.8 7.8	793 26.0 19.2 3.7	579 16.4 9.4 3.9	790 20.1 18.5 4.3	920 26.8 19.4 3.9	1239 25.3 30.9 7.9
夕食	A	A	A	A	A	A	A
	麻婆春雨 257kcal	ハンバーグ　デミグラスソース 258kcal	まぐろカツ　タルタルソース 401kcal	鶏の塩麹唐揚げ 419kcal	鱈の香草焼き 135kcal	ほうれん草チーズオムレツと肉じゃがコロッケ 254kcal	豚ニラ炒め 246kcal
	B	B	B	B	B	B	B
	豚肉と厚揚げの四川炒め 408kcal	ハンバーグ　ジンジャーソース 264kcal	まぐろカツ　トマトソース 288kcal	しそ香る鶏天 422kcal	鱈のカレー揚げ 209kcal	ほうれん草チーズオムレツとコーンコロッケ 242kcal	香味野菜と豚肉の細切り炒め 245kcal
	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
	ミックスサラダ 9	花野菜のコンソメ煮 24	油揚と大根の煮付け 84	ごぼうサラダ 68	冷奴 60	大根のツナマヨサラダ 90	スパゲッティサラダ 125
	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
	わかめスープ 11	ほうれん草と玉葱のスープ 11	白菜と人参の味噌汁 21	椎茸と人参のおすまし 7	キャベツとわかめの味噌汁 21	オニオンスープ 12	野菜中華スープ 12
材料名	豚、厚揚げ、筍、木耳、玉葱、ﾓﾔｼ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、葱、絹ｻﾔ、胡瓜、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、若布、ｺﾞﾏ	豚、鶏、ｺｰﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、生姜、水菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ﾎｳﾚﾝ草、玉葱	ﾏｸﾞﾛ、油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、貝割れ大根、大根、白菜、ﾄﾏﾄ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏、鶏卵、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、牛蒡、大根、葱、椎茸、生姜、塩麹、紫、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟｾﾘ	鱈、豆腐、大根、人参、水菜、生姜、葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾄﾏﾄ、鰹節、ｶﾚｰ粉、若布	鶏卵、ﾁｰｽﾞ、豚、ﾂﾅ、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｺｰﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、ﾄﾏﾄ、大根、玉葱、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚、ﾊﾟｽﾀ麺、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉葱、ﾓﾔｼ、ﾆﾗ、ﾆﾝﾆｸの芽、ｾﾛﾘ、胡瓜、白菜、水菜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ
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	747 18.2 11.5 4.8	763 19.8 19.9 3.2	976 31.4 34.0 3.0	964 33.5 34.4 3.8	686 33.2 7.4 3.1	826 16.3 20.3 3.7	853 24.2 23.1 4.1
B定食	898 32.0 28.1 4.0	769 20.0 19.0 3.8	863 31.4 21.3 2.7	967 33.9 33.4 2.7	760 32.6 15.9 2.0	814 16.1 19.7 3.6	852 27.8 19.5 3.9

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㈱