

# WEEKLY MENU

日	7月23日				7月24日				7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(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		
	厚揚げの生姜煮		74		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		竹の子とわかめの卵とじ		57		ほうれん草とベーコンのソテー		65		チリコンカーン		74		五目だし巻き卵		37		
	青菜と玉葱の炒め		44		チンゲン菜の中華浸し		25		レンコンサラダ		112		ごぼうサラダ		58		粉ふき芋		44		ポテトサラダ		81		ひじきの土佐酢和え		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			
キャベツとわかめの味噌汁		21		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	厚揚げ、生姜、玉葱、小松菜、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、油揚げ、チゲン菜、葱、大根、コマ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、豆腐、蓮根、コマ、キャベツ、マネズ、若布、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、筍、若布、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ベーコン、ジャガイモ、粉ふき芋、大根、巻麩、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、大根、玉葱、胡瓜、キャベツ、マネズ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏卵、玉葱、大根、マネズ、若布、土佐酢、人参、グリーンピース、キャベツ				
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	752	21.1	16.5	3.0	766	21.0	15.3	3.5	871	23.9	26.8	4.4	749	20.3	15.8	3.2	746	19.1	15.5	2.8	789	18.4	17.2	3.2	683	18.6	10.8	2.6
	B定食	558	22.5	19.8	4.2	572	22.4	18.6	4.7	677	25.3	30.1	5.6	555	21.7	19.1	4.4	552	20.5	18.8	4.0	595	19.8	20.5	4.4	489	20.0	14.1	3.8
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	冷やし中華		513		三色丼		635		きつねうどん		422		ビビンバ丼		578		春雨水餃子		268										
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal										
	明太マヨ冷やし中華		557		蒸し鶏と白菜キムチ丼		516		水菜とトロロ昆布のうどん		388		すき焼き丼		662		一口餃子の磯辺揚げ		305										
	春巻		142		ブロッコリーのごま和え		31		ミートコロッケ		139		温泉玉子		82		チャーシューと野菜の和え物		39										
みかん		49		プリン		78		フルーツヨーグルト		45		コーヒーゼリー		78		ぶどうゼリー		59											
(ライス付き)				根菜のおすまし		9		(ライス付き)				わかめスープ		11		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)				ライス		470											
材料名	中華麺、ハム、鶏卵、明太子、豚、胡瓜、玉葱、キャベツ、牛乳、マネズ、コマ、ミカ				鶏、鶏卵、小松菜、白菜、キャベツ、生姜、胡瓜、コマ、ブロッコリー、人参、牛蒡、葱、コマ、プリン				うどん、稲荷、蒲鉾、豚、葱、水菜、小松菜、キャベツ、トロロ昆布、若布、ヨーグルト、パイ、チーズ、梨、葡萄、桃				豚、ピーマン、茄子、南瓜、玉葱、人参、コマ、キャベツ、水菜、白菜、コマ、生姜、カレー粉、かつお、かつお				豚、鶏卵、豆腐、玉葱、粉ふき芋、人参、白菜、葱、玉葱、絹竹、若布、コマ、コーヒーゼリー				鶏、鶏卵、牛乳、キャベツ、人参、貝割れ大根、蒟蒻、玉葱、パン粉、唐辛子、コマ、カレー				豚、鶏卵、玉葱、人参、絹竹、キャベツ、水菜、チゲン菜、葱、木耳、筍、青海苔、コマ、ゼリー				
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	704	22.9	16.0	6.6	753	22.8	17.8	4.9	606	15.7	13.1	3.8	749	22.9	18.9	4.7	833	28.4	21.3	5.0	1045	30.0	33.1	3.2	857	15.5	11.6	3.6
	B定食	748	23.9	24.2	5.1	634	21.6	7.8	5.6	572	14.6	10.8	3.9	774	13.8	19.5	5.7	833	28.4	21.3	5.0	1045	30.0	33.1	3.2	894	15.4	18.6	2.3
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		
	豚肉と野菜の味噌炒め		262		鱈の照り焼き		106		ささみしそ巻きフライ		320		豚肉の粗挽きペッパー炒め		234		豚しゃぶ ごま醤油がけ		203		豚ニラ炒め		246		ハンバーグ デミグラスソース		256		
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		
	豚肉と野菜の塩炒め		235		鱈の磯辺揚げ		366		ささみマヨカツ		313		豚肉の南蛮焼き		289		豚しゃぶ ぼん酢がけ		185		豚肉と厚揚げの四川炒め		408		ハンバーグ ケチャップソース		263		
	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		
おくらのお浸し		17		スパゲッティサラダ		125		大根とえんどうのコンソメ煮		25		ひじきと大豆の煮物		84		かぼちゃのいとこ煮		83		パンパンジー		47		切干大根のゆず胡椒風味		42			
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			
白菜と麩のおすまし		9		小松菜と玉葱の味噌汁		21		たまごと人参のスープ		19		椎茸と人参のおすまし		7		豆腐とわかめの味噌汁		30		にらと卵のスープ		21		野菜コンソメスープ		11			
材料名	豚、玉葱、キャベツ、人参、玉葱、絹竹、木耳、筍、かつお、白菜、コマ、生姜、巻麩、鰹節				鱈、パスタ、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、小松菜、青海苔、マネズ				鶏、鶏卵、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、大根、大葉、マネズ				豚、大豆、玉葱、人参、葱、大根、貝割れ大根、油揚げ、椎茸、ひじき				豚、豆腐、小豆、南瓜、玉葱、葱、キャベツ、玉葱、人参、若布、コマ、ボン酢				豚、厚揚げ、鶏卵、鶏、キャベツ、人参、玉葱、玉葱、コマ、絹竹、胡瓜、筍、木耳、キャベツ、コマ				豚、鶏、大根、人参、水菜、玉葱、葱、切干大根、キャベツ、ボン酢、柚子胡椒、コマ				
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	758	23.3	15.0	4.0	722	29.2	9.1	3.3	834	27.5	19.4	2.7	795	24.2	20.5	2.7	786	24.7	14.8	3.9	784	25.3	18.8	3.9	779	18.8	20.1	3.6
	B定食	731	22.8	15.1	3.9	982	29.5	36.0	2.6	827	22.6	20.9	2.8	850	25.0	24.4	4.0	768	24.9	12.7	4.4	946	34.8	31.2	4.2	786	18.9	19.3	4.0

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)