

# WEEKLY MENU

日	10月1日 (月)					10月2日 (火)					10月3日 (水)					10月4日 (木)					10月5日 (金)					10月6日 (土)					10月7日 (日)				
曜日																																			
朝食	A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470					A ライス 280g kcal 470									
	B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296					B パン・ジャムorマーガリン kcal 296									
	A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め kcal 69					A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味 kcal 104					A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮 kcal 74					A・B共通メニュー 照焼き肉団子 kcal 92					A・B共通メニュー 目玉焼き kcal 91					A・B共通メニュー ウインナー kcal 116					A・B共通メニュー ピリ辛蒸し鶏 kcal 40				
	ポテトサラダ kcal 84					キャベツのツナマヨサラダ kcal 92					白菜のじゃこ和え kcal 25					スパゲッティサラダ kcal 108					ひじきと白滝の煮付け kcal 31					青菜と玉葱の炒め kcal 45					おくらのお浸し kcal 17				
	野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5					野菜サラダ kcal 5									
	根菜の味噌汁 kcal 23					わかめと麩の味噌汁 kcal 23					豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30					キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21					大根と油揚げの味噌汁 kcal 28					小松菜と人参の味噌汁 kcal 21					大根とわかめの味噌汁 kcal 20				
	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4					沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4									
牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134					牛乳 kcal 134										
材料名	豚、ジャガ芋、インゲン、玉葱、胡瓜、牛蒡、生姜、人参、キャベツ、グリーンソフ					ム、ツ、ジャガ芋、玉葱、パセリ、マネズ、若布、麩、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、ジャ、豆腐、生姜、白菜、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、パスタ麺、玉葱、胡瓜、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、白滝、大根、ヒジキ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、玉葱、小松菜、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、胡瓜、おくら、大根、春雨、鯉節、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	789	19.2	18.0	3.1		832	19.6	23.2	3.1		742	24.1	15.1	3.9		834	21.3	20.1	3.6		763	23.4	17.4	3.8		795	22.8	21.2	3.0		690	19.2	9.2	3.0
B定食	595	20.6	21.3	4.3	kcal	638	21.0	26.5	4.3	kcal	548	25.5	18.4	5.1	kcal	640	22.7	23.4	4.4	NEW	569	24.8	20.7	5.0	kcal	601	24.2	24.5	4.2	kcal	496	20.6	12.5	4.2	kcal
昼食	きつねうどん kcal 422					親子丼 kcal 647					塩ラーメン kcal 457					ポークカレー kcal 693					チキンライス kcal 633					豚肉の甘辛炒め kcal 293					海老のかき揚げ丼 kcal 845				
	ちくわと大根の味噌だれ kcal 85					小松菜の辛子和え kcal 11					春巻 kcal 142					パブリカと大根のピクルス kcal 44					切干大根のコールスローサラダ kcal 60					ごぼうサラダ kcal 68					コーンサラダ kcal 33				
	ぶどうゼリー kcal 59					オレンジ kcal 8					フルーチェ ミックスベリー kcal 49					バナナ kcal 32					コーヒーゼリー kcal 78					パイ kcal 49					フルーツカクテル kcal 49				
	(ライス付き) 別：ライス280g/470kcal					キャベツと油揚げの味噌汁 別：ライス280g/470kcal					(ライス付き) 別：ライス280g/470kcal					コーンと玉葱のスープ 別：ライス280g/470kcal					ほうれん草と玉葱のスープ 別：ライス280g/470kcal					豆腐とわかめの味噌汁 別：ライス280g/470kcal					野菜コンソメスープ 別：ライス280g/470kcal				
材料名	うどん、稲荷、蒲鉾、竹輪、葱、小松菜、大根、味噌、じゃ、ゼリー					鶏卵、鶏、玉葱、ミソ、小松菜、鯉節、キャベツ、油揚げ、おろし					中華麺、豚、卵、マヨ、卵、葱、キャベツ、ルチン、牛乳					豚、玉葱、ニンニク、生姜、ジャガ芋、パプリカ、大根、ニン、加工油、福神漬、唐辛子、バナ					鶏、グリーンピース、ニン、玉葱、胡瓜、キャベツ、人参、おろし草、切干大根、ケチャップ、マネズ、ヨーグルト、ゼリー					豚、豆腐、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、牛蒡、大根、ニン、蜂蜜、マネズ、唐辛子、パセリ、若布、パイ					海老、ニン、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ、水菜、黄桃、葡萄、梨、パイ、チリ				
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	566	16.5	5.4	5.5		699	25.1	14.7	3.5		648	23.4	18.8	8.4		786	14.6	14.7	6.2		782	19.6	19.9	6.4		910	26.3	21.4	4.9		1408	20.3	34.4	3.6
夕食	A 豚キムチ炒め kcal 250					A 鱈のコーンマヨ焼き kcal 228					A ささみしそ巻きフライ kcal 320					A 秋刀魚の塩焼き kcal 315					A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース kcal 404					A 焼き餃子 酢醤油 kcal 231					A プルコギ kcal 363				
	B 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め kcal 247					B 鱈の南蛮漬 kcal 236					B ささみチーズカツ kcal 321					B 秋刀魚フライ kcal 284					B キャベツメンチカツ トマトソース kcal 395					B 焼き餃子 ごまだれ kcal 231					B 豚肉とピーマンの炒め物 kcal 228				
	A・B共通メニュー パンバンジー kcal 48					A・B共通メニュー 五目豆 kcal 77					A・B共通メニュー 根菜の田舎風 kcal 38					A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え kcal 32					A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 kcal 24					A・B共通メニュー 豆もやしのナムル kcal 25					A・B共通メニュー キャベツのピーナッツ和え kcal 36				
	ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470					ライス kcal 470									
たまごスープ kcal 21					椎茸と人参のおすまし kcal 7					小松菜と玉葱の味噌汁 kcal 22					白菜と麩のおすまし kcal 9					白菜と人参のスープ kcal 12					野菜中華スープ kcal 12					にらと卵のスープ kcal 21					
材料名	豚、鶏、鶏卵、玉葱、人参、白菜、おろし、小松菜、葱、ニン、じゃ					鱈、大豆、ニン、キャベツ、人参、水菜、玉葱、葱、蓮根、蒟蒻、椎茸、唐辛子					鶏、チ、キャベツ、人参、水菜、大葉、大根、小松菜、玉葱、蒟蒻、竹輪、絹					ニン、大根、グリーンソフ、人参、水菜、おろし草、白菜、じゃ、麩					豚、キャベツ、大根、人参、水菜、ブロッコリー、ニン、白菜、トマト、マスタード					豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大豆、小松菜、白菜、水菜、ヒジキ、じゃ					牛、豚、鶏卵、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ニン、ピーマン、蜂蜜、ニン、筍、生姜、ケチャップ、ピーナツ				
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	789	24.3	21.0	2.8		782	27.8	19.2	3.7		850	29.2	19.2	3.2		826	27.9	25.6	4.1		910	23.6	27.1	3.3		738	19.3	12.1	2.8		890	23.0	29.6	2.3
B定食	786	24.7	18.9	3.0		790	28.3	13.6	4.8		851	28.9	19.0	3.7		795	21.7	18.7	3.2		901	23.4	26.6	3.0		738	19.3	12.1	2.8		755	26.9	14.0	4.7	

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)