

WEEKLY MENU

日	10月15日 (月)					10月16日 (火)					10月17日 (水)					10月18日 (木)					10月19日 (金)					10月20日 (土)					10月21日 (日)				
曜日																																			
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								
	五目だし巻き卵		37		ジャーマンポテト		58		ハム野菜炒め		62		肉団子のチリソース		87		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		ウインナー		116		ゆで卵		78								
	おくらと白滝のごま和え		34		ブロッコリーのおかか和え		20		ポテトサラダ		84		春雨サラダ ゆず風味		49		白菜のおひたし		12		レンコンサラダ		112		ごぼうサラダ		68								
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									
根菜の味噌汁		23		わかめと麩の味噌汁		23		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		大根と油揚げの味噌汁		28		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、おくら、白滝、牛蒡、ごま、人参、キャベツ、グリーンソフ					ジャガ芋、ハム、玉葱、ブロッコリー、若布、巻麩、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、玉葱、ジャガ芋、胡瓜、豆腐、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、卵、胡瓜、柚子、春雨、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、油揚げ、白菜、大根、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、コーン、蓮根、小松菜、マネズミ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、牛蒡、大根、若布、マネズミ、唐辛子、パセリ、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	707	18.9	12.0	3.0		714	19.6	10.2	3.0		789	18.9	18.5	3.3		770	20.2	14.2	3.1		763	21.7	18.0	3.3		862	23.0	26.1	4.3					
B定食	513	20.3	15.3	4.2	kcal	520	21.0	13.5	4.2	kcal	595	20.3	21.8	4.5	kcal	576	21.6	17.5	4.3	kcal	569	23.1	21.3	4.5	kcal	668	24.4	29.4	5.5	kcal	585	24.1	22.4	4.0	kcal
昼食	鶏の照り焼き丼		697		ソース焼きそば		558		豚焼肉丼		679		肉うどん		505		チキンカレー		686		肉焼売		262		豚肉と野菜のピリ辛炒め		270								
	里芋の揚げ出し		101		揚げ餃子		165		ひじきと切干の青じそサラダ		26		ほうれん草の辛子和え		15		キャベツのごま和え		45		大根の炒め煮		48		冷奴		60								
	フルーツヨーグルト		45		バナナ		32		プリン		78		オレンジ		8		コーヒーゼリー		78		洋梨		43		パイナップル		49								
	麩とわかめの味噌汁		23		(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)				ほうれん草と玉葱のスープ		11		野菜中華スープ		12		野菜コンソメスープ		11								
	(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、鶏卵、絹揚げ、生姜、里芋、葱、大根、巻麩、若布、ヨーグルト、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、フルーツ					中華麺、豚、玉葱、キャベツ、人参、卵、青海苔、生姜、バナナ					豚、油揚げ、玉葱、人参、おくら、胡瓜、大葉、切干大根、ひじき、キャベツ、プリン					うどん、豚、玉葱、水菜、ほうれん草、人参、おくら					鶏、ジャガ芋、コーン、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、福神漬、ごま、プリン					豚、筍、大根、人参、水菜、葱、キャベツ、白菜、洋梨					豚、豆腐、玉葱、キャベツ、人参、筍、生姜、鯉節、水菜、絹揚げ、パイナップル				
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					
	定食	866	33.5	22.4	3.9	注	755	18.4	26.7	7.1	注	816	21.3	18.8	4.3	注	528	19.9	8.8	5.1	注	820	15.9	18.7	6.4	注	835	21.9	13.2	4.0	注				
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal								
	豚ニラ炒め		246		メンチカツ		445		鱈のカレーマヨ焼き		296		塩レモン唐揚げ		298		薄切り酢豚		280		豚肉じゃが		294		ささみしそ巻きフライ		320								
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal								
	豚肉と厚揚げの四川炒め		408		サーモンフライ		244		鱈の磯辺揚げ		362		北海道 ザンギ		355		豚肉の粗挽きペッパー炒め		234		鶏肉じゃが		273		ささみマヨカツ		313								
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									
選べる小鉢		63		小松菜と油揚げの煮浸し		33		ピリ辛こんにゃく		37		五目きんぴら		37		かぼちゃの含め煮		73		竹輪の磯辺揚げ		66		小松菜のピーナッツ和え		32									
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									
たまごスープ		21		椎茸と人参のおすまし		7		小松菜と玉葱の味噌汁		23		わかめと麩のおすまし		9		豆腐とわかめの味噌汁		30		白菜と人参の味噌汁		21		コーンと玉葱のスープ		17									
材料名	豚、鶏卵、キャベツ、人参、玉葱、卵、おくら、葱、筍、生姜、木耳					豚、鮭、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、小松菜、鯉節、葱、椎茸					鱈、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、小松菜、玉葱、唐辛子、ごま					鶏、鶏卵、大根、人参、水菜、ほうれん草、コーン、生姜、牛蒡、蓮根、白滝、巻麩、若布					豚、豆腐、南瓜、玉葱、人参、筍、ピーナッツ、大根、貝割れ大根、葱、ブラックペッパー、若布					豚、鶏、ジャガ芋、蒟蒻、玉葱、人参、絹揚げ、竹輪、白菜、青海苔					鶏、コーン、キャベツ、人参、水菜、大葉、小松菜、玉葱、マネズミ、ピーナッツ				
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						
	A定食	800	23.0	22.8	3.5		955	21.1	36.2	3.0		826	26.4	26.1	3.5		814	32.7	19.2	3.6		853	26.4	17.7	5.0		851	26.0	16.4	4.0					
B定食	962	32.5	35.2	3.8		754	20.8	14.9	2.6		892	27.0	30.5	2.8		871	33.7	25.7	3.5		807	25.2	16.2	2.8		830	25.0	14.6	4.1						

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)