



WEEKLY MENU



| 日 | 10月29日 (月) | | | | | 10月30日 (火) | | | | | 10月31日 (水) | | | | | 11月1日 (木) | | | | | 11月2日 (金) | | | | | 11月3日 (土) | | | | | 11月4日 (日) | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------------------|--|-------|------|------|-------------------|--|-------|------|------|-------------------|--|-------|------|------|-------------------|---|-------|------|------|-------------------|--|-------|------|------|-------------------|--|-------|------|------|-------------------|--------|--|--|--|--|
| 曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | | | | | | | | | | |
| | ライス 280g | | | | | ライス 280g | | | | | ライス 280g | | | | | ライス 280g | | | | | ライス 280g | | | | | ライス 280g | | | | | | | | | | | | | | |
| | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | | | | | | | | | | |
| | パン・ジャムorマーガリン | | | | | パン・ジャムorマーガリン | | | | | パン・ジャムorマーガリン | | | | | パン・ジャムorマーガリン | | | | | パン・ジャムorマーガリン | | | | | パン・ジャムorマーガリン | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | 青菜と玉葱の炒め | | | | | 白菜とハムの炒め | | | | | ピリ辛蒸し鶏 | | | | | だし巻き卵 | | | | | ウインナー | | | | | オムレツ | | | | | | | | | |
| | チンゲン菜のじゃこ和え | | | | | ポテトと鮭のホクホク和え | | | | | ひじきのゴマサラダ | | | | | ブロッコリーのピーナッツ和え | | | | | もやしの赤じそ和え | | | | | マカロニケチャップソテー | | | | | ポテトサラダ | | | | | | | | | |
| 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | 野菜サラダ | | | | | | | | | | |
| 根菜の味噌汁 | | | | | わかめと麩の味噌汁 | | | | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | | | | | 大根と油揚げの味噌汁 | | | | | 小松菜と人参の味噌汁 | | | | | 大根とわかめの味噌汁 | | | | | | | | | | |
| 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | 沢庵・青かっぱ・梅 | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 鶏卵、ジャコ、チンゲン菜、牛蒡、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鮭、玉葱、小松菜、ジャコ芋、若布、巻麩、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ハム、大豆、豆腐、白菜、ピーマン、胡瓜、ヒジキ、若布、コマ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏、ピーナッツ、胡瓜、ブロッコリー、春雨、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、油揚げ、トマト、胡瓜、大根、紫、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | ウインナー、パセリ、玉葱、小松菜、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | | 鶏卵、ジャコ芋、玉葱、胡瓜、大根、若布、ケチャップ、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 | 755 | 21.7 | 13.5 | 4.4 | | 742 | 18.7 | 13.8 | 2.8 | | 732 | 19.3 | 15.7 | 3.2 | | 699 | 19.1 | 10.9 | 3.5 | | 693 | 19.5 | 12.0 | 2.7 | | 838 | 25.0 | 19.4 | 3.3 | | 782 | 19.1 | 16.6 | 3.4 | | | | | |
| B定食 | 561 | 23.1 | 16.8 | 5.6 | kcal | 548 | 20.1 | 17.1 | 4.0 | kcal | 538 | 20.7 | 19.0 | 4.0 | 秋メニュー | 505 | 20.5 | 14.0 | 3.5 | クラスマッチ | 499 | 20.9 | 15.0 | 3.5 | クラスマッチ | 544 | 26.4 | 22.7 | 4.5 | kcal | 588 | 20.5 | 19.9 | 4.6 | kcal | | | | | |
| 昼食 | 醤油ラーメン | | 498 | | | 挽き肉カレー | | 692 | | | 月見うどん | | 457 | | | 焼き鳥丼 | | 657 | | | チキンカツ | | 441 | | | 豚肉と野菜の味噌炒め | | 262 | | | 鶏天丼 | | 798 | | | | | | | |
| | 白菜のごま塩和え | | | | | 大根ミックスサラダ | | | | | 竹輪天ぷら | | | | | 里芋の含め煮 | | | | | スパゲッティサラダ | | | | | ごぼうサラダ | | | | | ひじきと枝豆の煮物 | | | | | | | | | |
| | 黄桃 | | | | | ヨーグルト | | | | | かぼちゃプリン | | | | | バナナ | | | | | ブチシュー | | | | | パイン | | | | | プリン | | | | | | | | | |
| | (ライス付き) | | | | | キャベツとコーンのスープ | | | | | (ライス付き) | | | | | 椎茸と人参のおすまし | | | | | ほうれん草と玉葱のスープ | | | | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | 白菜と麩のおすまし | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 別：ライス280g/470kcal | | | | | 別：ライス280g/470kcal | | | | | 別：ライス280g/470kcal | | | | | |
| 材料名 | 中華麺、豚、コマ、トマト、葱、胡瓜、人参、白菜、若布、黄桃 | | | | | 豚、ジャコ芋、コマ、玉葱、人参、コマ、生姜、大根、グリーンソフ、胡瓜、キャベツ、カレー粉、ヨーグルト | | | | | うどん、鶏卵、蒲鉾、竹輪、牛乳、キャベツ、南瓜、若布 | | | | | 鶏、里芋、葱、絹揚げ、椎茸、人参、バナナ | | | | | 鶏、鶏卵、パスタ、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、れんこん、マヨネーズ、フレッシュクリーム | | | | | 豚、豆腐、玉葱、人参、キャベツ、牛蒡、大根、コマ、生姜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、若布、パイン | | | | | 鶏、枝豆、竹輪、キャベツ、人参、白菜、ヒジキ、巻麩、パセリ | | | | | | | | | |
| 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 | 584 | 21.8 | 13.7 | 8.5 | 注 | 795 | 14.6 | 17.4 | 5.8 | 注 | 609 | 21.9 | 13.5 | 3.9 | 注 | 767 | 29.0 | 17.3 | 3.7 | 注 | 623 | 26.9 | 37.3 | 3.9 | 注 | 879 | 25.2 | 21.0 | 4.4 | 注 | 1404 | 38.1 | 30.3 | 4.8 | 注 | | | | |
| 夕食 | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | A | | kcal | | | | | | | |
| | アジフライとハム卵ロール | | | | | まぐろカツ タルトソース | | | | | まぐろカツ | | | | | タルタルソース | | | | | 豚肉の甘辛炒め | | | | | 焼き餃子 | | | | | 中華クリームシチュー | | | | | 鱈の照り焼き | | | | |
| | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | B | | kcal | | | | | | | |
| | アジフライとかぼちゃ挽肉フライ | | | | | 豚の角煮 | | | | | まぐろカツ トマトソース | | | | | 豚肉の南蛮焼き | | | | | 海老ニラ焼きまん | | | | | ブラウンシチュー | | | | | 鱈のカレー揚げ | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 根菜の煮物 | | | | | ほうれん草のおひたし | | | | | きんぴらごぼう | | | | | マカロニサラダ | | | | | 大根ときゅうりのキムチ和え | | | | | コーンフライ | | | | | 冷奴 | | | | | | | | | | |
| ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | ライス | | | | | | | | | | |
| 大根と人参の味噌汁 | | | | | 玉葱と油揚げの味噌汁 | | | | | 小松菜と玉葱の味噌汁 | | | | | たまごスープ | | | | | 春雨スープ | | | | | 春雨スープ | | | | | キャベツと油揚げの味噌汁 | | | | | | | | | | |
| 材料名 | 鱈、鶏卵、豚、南瓜、里芋、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、椎茸、蒟蒻、大根 | | | | | 豚、油揚げ、鶏卵、大根、人参、生姜、れんこん、玉葱、鰹節 | | | | | 鮪、大根、人参、水菜、牛蒡、小松菜、玉葱、トマト、マヨネーズ、唐辛子、コマ | | | | | 豚、鶏卵、パセリ、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、葱、胡瓜、蜂蜜、マヨネーズ、コマ | | | | | 豚、海老、キャベツ、人参、大根、貝割れ大根、胡瓜、れんこん、コマ、春雨、コマ | | | | | 豚、牛乳、コマ、ジャコ芋、チンゲン菜、白菜、人参、玉葱、ケチャップ | | | | | 鱈、豆腐、油揚げ、大根、人参、水菜、葱、生姜、キャベツ、カレー粉、鰹節 | | | | | | | | | |
| 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 | 965 | 24.7 | 28.8 | 4.8 | | 995 | 28.6 | 33.6 | 3.3 | | 910 | 26.1 | 24.6 | 4.1 | | 741 | 18.8 | 11.0 | 3.6 | | 741 | 18.8 | 11.0 | 3.6 | | 903 | 23.5 | 24.4 | 3.7 | | 663 | 31.9 | 6.1 | 2.7 | | | | | |
| B定食 | 903 | 22.6 | 21.7 | 4.4 | | 822 | 29.4 | 15.6 | 6.8 | | 882 | 28.7 | 21.0 | 3.0 | | 907 | 25.7 | 28.0 | 3.2 | | 741 | 18.8 | 11.0 | 3.6 | | 994 | 22.4 | 26.8 | 5.0 | | 766 | 31.9 | 17.0 | 1.8 | | | | | | |

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)