



WEEKLY MENU



日曜日	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)				
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								
	鶏肉団子の甘酢あん		100		青菜と玉葱の炒め		44		白菜とハムの炒め		42		ピリ辛蒸し鶏		40		だし巻き卵		37		ウインナー		116		オムレツ		65								
	チンゲン菜のじゃこ和え		19		ポテトと鮭のホクホク和え		62		ひじきのゴマサラダ		47		ブロッコリーのピーナッツ和え		25		もやしの赤じそ和え		15		マカロニケチャップソテー		88		ポテトサラダ		84								
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、ジャ、 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、 ジャガ芋、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、ジャ、 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、ジャガ芋、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		30		大根ミックスサラダ		9		竹輪天ぷら		101		里芋の含め煮		71		スパゲッティサラダ		125		ごぼうサラダ		68		ひじきと枝豆の煮物		49								
	黄桃		56		ヨーグルト		78		かぼちゃプリン		51		バナナ		32		ブチシュー		46		パイン		49		プリン		78								
	(ライス付き)				キャベツとコーンのスープ		16		(ライス付き)				椎茸と人参のおすまし		7		ほうれん草と玉葱のスープ		11		豆腐とわかめの味噌汁		30		白菜と麩のおすまし		9								
(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				ハロウイ		ライス280g/470kcal)				ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス		470		ライス		470							
材料名	中華麺、豚、トマト、トマト、 葱、胡瓜、人参、白菜、 若布、黄桃					豚、ジャガ芋、トマト、玉葱、人参、 ニンニク、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、パスタ麺、キャベツ、人参、 貝割れ大根、玉葱、胡瓜、 パセリ、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、ニンニク、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					
	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
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		388		まぐろカツ タルトソース		421		まぐろカツ		293		豚肉の甘辛炒め		293		焼き餃子		231		中華クリームシチュー		292		鱈の照り焼き		100								
	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		326		豚の角煮		300		まぐろカツ トマトソース		308		豚肉の南蛮焼き		290		海老ニラ焼きまん		231		ブラウンシチュー		383		鱈のカレー揚げ		203								
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		85		ほうれん草のおひたし		17		きんぴらごぼう		81		マカロニサラダ		126		大根ときゅうりのキムチ和え		22		コーンフライ		141		冷奴		60									
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									
大根と人参の味噌汁		22		玉葱と油揚げの味噌汁		35		小松菜と玉葱の味噌汁		23		たまごスープ		21		春雨スープ		18		キャベツと油揚げの味噌汁		33		キャベツと油揚げの味噌汁		33									
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、パセリ、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、ジャ					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、ジャ					豚、海老、キャベツ、人参、大根、 貝割れ大根、胡瓜、パセリ、 ニラ、春雨、ジャ					豚、牛乳、トマト、ジャガ芋、 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						
	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		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)