

# WEEKLY MENU

日	11月12日 (月)					11月13日 (火)					11月14日 (水)					11月15日 (木)					11月16日 (金)					11月17日 (土)					11月18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											
	竹の子とピーマンの塩炒め					五目だし巻き卵					チキンナゲット					肉団子のチリソース					目玉焼き					ウインナー													
	わかめのツナぼん酢					野菜と玉葱の炒め					ブロッコリーの青煮					もやし中華浸し					おくらのお浸し					和風マカロニサラダ													
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					小松菜と人参の味噌汁					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					白菜と人参の味噌汁														
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														
牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134			牛乳		134												
材料名	豚、卵、玉葱、ピーマン、牛蒡、筍、若布、ホシ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、玉葱、小松菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、豆腐、ブロッコリー、ケチャップ、鰹節、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、卵、葱、海苔、ケチャップ、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、かつお、大根、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、ピーマン、玉葱、白菜、葱、ケチャップ、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、油揚げ、小松菜、玉葱、ゴマ、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	757	21.5	16.4	3.1		716	18.6	13.5	2.8		873	29.4	22.9	2.9		748	20.9	14.5	3.0		747	23.0	16.3	2.9		827	23.6	22.4	3.1									
B定食	563	22.9	19.7	4.3	kcal	522	20.0	16.8	4.0	kcal	679	30.8	26.2	4.1	kcal	554	22.3	17.8	4.1	NEW	553	24.4	19.6	4.1	kcal	633	25.0	25.7	4.1	NEW	559	23.6	19.4	4.6	kcal				
昼食	鶏の照り焼き丼		697			塩ラーメン		444			オムライス		755			さつま揚げうどん		466			ポークカレー		693			卵と野菜のピーマン		427			ソーセイジカツ		276						
	ごぼうサラダ					枝豆焼売					ポテトサラダ					キャベツのピーナッツ和え					パプリカと大根のピクルス					れんこんの天ぷら					五目豆								
	ぶどうゼリー					フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き)					コーヒゼリー					黄桃 (ライス付き)					ヨーグルト					洋梨					プリン								
	麩とわかめの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					オニオンスープ (別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					野菜コンソメスープ (別：ライス280g/470kcal)					豆腐とわかめの味噌汁					大根と人参の味噌汁			
材料名	鶏、鶏卵、絹竹、生姜、牛蒡、大根、人参、若布、巻麩、マネズ、唐辛子、パセリ、ゼリー					中華麺、豚、枝豆、牛乳、卵、葱、キャベツ、フルーチェ					鶏、鶏卵、グリーンピース、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、人参、ケチャップ、マネズ、コーヒゼリー					うどん、薩摩揚げ、ピーナッツ、白菜、葱、キャベツ、人参、黄桃					豚、ジャガ芋、コンコ、生姜、玉葱、人参、パプリカ、大根、水菜、加ール、食酢、唐辛子、ヨーグルト					鶏卵、豚、豆腐、玉葱、キャベツ、人参、蓮根、木耳、ピーマン、若布、洋梨					ハ、大豆、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、蓮根、大根、椎茸、プリ								
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g										
	定食	847	30.5	23.8	3.8		548	22.1	10.9	2.6		930	23.3	30.9	6.7		558	18.0	7.9	4.4		826	14.7	17.3	6.3		1085	28.2	32.7	3.8		923	21.7	24.2	4.7				
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal						
	麻婆春雨					ささみしそ巻きフライ					鱈のコーンマヨ焼き					チキンの香味揚げ					メンチカツ					回鍋肉													
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal						
	厚揚げと挽き肉の中華炒め					ささみチーズカツ					鱈の南蛮漬					大分 鶏天					串カツ					サンマフライ					キムチ豆腐炒め								
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							
パンパンジー					白菜のじゃこ和え					粉ふき芋					根菜の田舎風					冷奴					切干大根のコールスローサラダ					スパゲッティサラダ									
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
たまごスープ					コーンと玉葱のスープ					小松菜と玉葱の味噌汁					白菜と麩のおすまし					ほうれん草とえのきの味噌汁					椎茸と人参のおすまし					春雨スープ									
材料名	豚、厚揚げ、鶏卵、玉葱、卵、キャベツ、人参、ピーマン、白菜、葱、筍、木耳、豆板醬、ケチャップ、ゴマ					鶏、チーズ、ジャコ、コーン、大葉、大根、人参、水菜、白菜、玉葱					鱈、コーン、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、葱、小松菜、マネズ、唐辛子、パセリ					鶏、鶏卵、竹輪、蒟蒻、絹竹、キャベツ、人参、水菜、大根、白菜、麩					豚、豆腐、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、生姜、パセリ、I片、鰹節					豚、秋刀魚、コーン、大根、人参、水菜、キャベツ、胡瓜、切干大根、マネズ、ヨーグルト、椎茸					豚、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、白菜、パセリ、コ、胡瓜、筍、春雨、パセリ、マネズ								
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	796	21.0	14.7	5.0		827	27.6	19.1	3.2		780	26.8	17.6	2.8		875	36.0	21.3	2.9						980	19.5	38.7	3.1		939	25.5	27.1	4.4					
B定食	1020	31.3	28.2	4.0		828	27.3	18.9	3.7		788	27.3	12.0	3.9		820	35.6	18.9	2.9						969	32.1	24.6	3.9		871	27.3	23.4	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)