

WEEKLY MENU

日曜日	11月26日 (月)				11月27日 (火)				11月28日 (水)				11月29日 (木)				11月30日 (金)				12月1日 (土)				12月2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		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		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		A・B共通メニュー		kcal				
	ピリ辛蒸し鶏		40		ほうれん草とベーコンのソテー		65		五目きんぴら		34		ゆで卵		78		ウインナー		116		厚揚げとキャベツの味噌炒め		110		だし巻き卵		37		小松菜のじゃこ和え		21				
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		野菜サラダ		5					
根菜の味噌汁		23		小松菜と人参の味噌汁		21		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		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		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		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		牛乳		134					
材料名	鶏、ジャコ、胡瓜、小松菜、牛蒡、春雨、人参、キャベツ、グリーンソフ				ベーコン、杓苳草、トマト、胡瓜、小松菜、土佐酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				鮭、豆腐、ジャコ、芋、牛蒡、蓮根、白滝、トマト、玉葱、じゃま、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、大根、筍、葱、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、パン、トマト、玉葱、大根、油揚げ、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、パン、麺、玉葱、胡瓜、白菜、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、油揚げ、ブロッコリー、玉葱、鰹節、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	697	20.6	9.9	3.7		711	19.0	14.5	2.8		750	19.4	13.1	3.0		758	22.9	16.1	3.1		868	26.0	21.0	3.0		869	22.4	24.8	3.3					
B定食	503	22.0	13.2	4.9	kcal	517	20.4	17.8	4.0	kcal	556	20.8	16.4	4.2	kcal	564	24.3	19.4	4.3	kcal	674	27.4	24.3	4.2	kcal	675	23.8	28.1	4.5	kcal	511	22.8	15.5	3.9	kcal
昼食	ベーコンときのこのクリームパスタ		651		親子丼		647		醤油ラーメン		498		豚焼肉丼		679		肉うどん		505		鶏の竜田揚げ丼		937		肉焼売		262								
	ミックスサラダ		10		里芋の揚げ出し		101		白菜のごま塩和え		30		ポテトサラダ		84		ほうれん草の辛子和え		15		小松菜と油揚げの煮浸し		25		切干大根の中華和え		46								
	プリン		78		フルーツヨーグルト		45		ぶどうゼリー		59		りんご		21		黄桃		56		コーヒーゼリー		78		洋梨		43								
	(ライス付き)				わかめスープ		11		(ライス付き)				白菜と麩のおすまし		9		(ライス付き)				豆腐とわかめの味噌汁		30		たまごスープ		21								
(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	パン、豚、生クリーム、チーズ、トマト、キャベツ、グリーンソフ、人参、胡瓜、プリン				鶏、鶏卵、里芋、葱、大根、ミソ、若布、じゃま、ヨーグルト、梨、黄桃、パン、りんご、葡萄				中華麺、豚、トマト、トマト、葱、胡瓜、人参、白菜、若布、じゃま、ブドウゼリー				豚、ジャコ、芋、玉葱、人参、トマト、胡瓜、白菜、トマト、巻麩、りんご				うどん、豚、玉葱、水菜、杓苳草、人参、辛子、黄桃				鶏、豆腐、キャベツ、小松菜、油揚げ、鰹節、若布、じゃま、ゼリー				豚、鶏卵、大根、人参、水菜、切干大根、胡瓜、葱、じゃま、洋梨										
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	ライスは計算から外しています					
	定食	739	20.5	33.6	2.2		804	26.0	17.1	3.3		587	21.4	13.6	8.5		793	19.2	19.8	3.7		576	20.1	8.9	5.1		1540	36.3	52.8	3.0		842	22.5	14.8	3.5
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	麻婆豆腐		335		焼き餃子 酢醤油		231		豚キムチ炒め		250		とんかつ オーロラソース		339		クリームシチュー		333		鱈の香草焼き		129		豚肉じゃが		294								
	B		kcal		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		焼き餃子 ごまだれ		231		豚肉と野菜の塩炒め		235		とんかつ おろしポン酢		268		チキントマトシチュー		282		鱈の磯辺揚げ		360		鶏肉じゃが		273								
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		A・B共通メニュー		kcal					
おくらのごま和え		28		ごほうサラダ		68		春雨サラダ ゆず風味		46		冷奴		60		選べる小鉢		63		ちゃんこ鍋風煮		54		ピーマン肉詰めフライ		116									
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									
玉葱と油揚げの味噌汁		34		白菜と人参の味噌汁		21		野菜中華スープ		11		オニオンスープ		13		椎茸と人参のおすまし		7		キャベツと油揚げの味噌汁		33													
材料名	豚、豆腐、玉葱、葱、キャベツ、人参、絹竹、トマト、ニンニク、生姜、筍、木耳、油揚げ、トマト、じゃま				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、牛蒡、大根、白菜、じゃま、トマト、唐辛子、パン				豚、玉葱、人参、白菜、キャベツ、トマト、水菜、胡瓜、筍、木耳、生姜、ニンニク、柚子、春雨				豚、豆腐、キャベツ、人参、水菜、葱、生姜、大根、玉葱、トマト、じゃま、ニンニク、ホソ酢、鰹節				豚、鶏、ジャコ、芋、玉葱、人参、牛乳、トマト、ニンニク、キャベツ				鱈、鶏、大根、人参、水菜、トマト、油揚げ、牛蒡、椎茸、葱				豚、鶏、油揚げ、ジャコ、芋、蒟蒻、人参、玉葱、絹竹、パン、グリーンソフ、キャベツ										
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	867	28.9	22.3	5.9		790	19.6	15.4	3.7		777	21.5	18.7	2.7		882	22.9	27.0	3.1		866	20.4	23.7	3.0		660	28.2	6.2	3.7		913	26.7	22.7	3.8
B定食	940	34.1	29.7	5.0		790	19.6	15.4	3.7		762	22.1	16.7	3.2		811	23.0	19.5	3.3		815	23.1	18.8	2.5		891	27.9	30.7	2.8		892	25.7	20.9	3.9	

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)