



WEEKLY MENU



日曜日	12月3日 (月)				12月4日 (火)				12月5日 (水)				12月6日 (木)				12月7日 (金)				12月8日 (土)				12月9日 (日)										
朝食	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470	A ライス 280g	kcal 470									
	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296	B パン・ジャムorマーガリン	kcal 296											
	A・B共通メニュー チキンナゲット	kcal 206	A・B共通メニュー アジアン風ホクホクポテト	kcal 68	A・B共通メニュー ワインナー	kcal 116	A・B共通メニュー 厚揚の煮付け	kcal 62	A・B共通メニュー 目玉焼き	kcal 91	A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん	kcal 100	A・B共通メニュー 白菜のクリーム煮	kcal 55																					
	大根の明太和え	25	揚げじゃことキャベツのお浸し	26	コーン玉葱ソテー	44	れんこんの梅肉和え	37	切干大根の炒め煮	52	ごぼうサラダ	68	大根のレモン和え	13																					
	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	白菜と人参の味噌汁	21	大根と油揚げの味噌汁	28	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																					
	牛乳	134	牛乳	134	牛乳	134	牛乳	134	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、明太子、大根、葱、牛蒡、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーソリーフ				ジャガ、ジャガイモ、玉葱、小松菜、鰹節、人参、キャベツ、グリーソリーフ				ワイナード、豆腐、コーン、玉葱、若布、人参、キャベツ、グリーソリーフ				厚揚げ、蓮根、梅、大葉、海苔、人参、キャベツ、グリーソリーフ				鶏卵、油揚げ、大葉、海苔、人参、キャベツ、グリーソリーフ				ハム、白菜、ブロッコリー、油揚げ、玉葱、牛乳、大根、若布、レモン、人参、キャベツ、グリーソリーフ														
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	867	26.9	23.5	2.6		728	18.4	11.8	4.1		803	23.6	21.6	3.1		733	20.1	12.7	3.6		777	23.3	18.0	2.9		809	21.1	18.5	3.7	715	19.6	12.5	3.8		
B定食	673	28.3	26.8	3.8	kcal 534	19.8	15.1	5.3	kcal 609	25.0	24.9	4.3	kcal 539	21.5	16.0	4.8	kcal 583	24.7	21.3	味めぐり	kcal 615	22.5	21.8	4.9	kcal 521	21.0	15.8	5.0	kcal 747	293					
昼食	豚塩ラーメン				543	鶏肉きんぴら丼				687	たぬきうどん				443	チキンカレー				686	豚丼				680	焼肉炒飯									
	おくらとみつ葉のわさび醤油				23	ほうれん草のごま和え				32	ミートコロッケ				134	グリーンサラダ				28	冷奴				60	春巻									
	フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き)				48	プリン				78	バナナ				32	ヨーグルト				78	フルーツカクテル				49	パイン									
	(別：ライス280g/470kcal)					わかめスープ				11	(ライス付き)					白菜とコーンのスープ				10	大根とわかめの味噌汁				20	春雨スープ									
	(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)				470	ライス									
材料名	中華麺、豚、葱、わら、ミツバ、大根、ワヒビ、ゴマ、牛乳、フルーチェ				鶏、牛蒡、人参、杓り草、葱、唐辛子、ゴマ、若布、ブリ				うどん、豚、蒲鉾、小松菜、葱、ジャガイモ、キャベツ、揚玉、バカラ				鶏、ジャガイモ、コーン、生姜、玉葱、人参、キャベツ、水菜、白菜、グリーソリーフ、カールウ、クリト、ヨーグルト				豚、豆腐、玉葱、葱、生姜、大根、若布、鰹節、パイン、梨、チリ、黄桃、葡萄				牛、鶏卵、豚、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、春雨、パイン				鶏、鶏卵、里芋、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、椎茸、蒟蒻、葱、ゴマ、ゼリー										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フイズ は計算 から外 してい ます					
定食	614	28.5	14.9	9.1	808	21.9	17.3	3.9	808	13.6	14.4	3.6	609	14.8	17.9	5.8	802	24.8	17.9	5.8	809	27.3	19.5	3.7	1426	26.4	28.9	2.5	928	34.9	22.9	2.9			
夕食	A 豚肉と野菜の味噌炒め				kcal 262	A アジフライとハム卵ロール				kcal 388	A デミトマハンバーグ				kcal 302	A 豚肉の生姜焼き				kcal 256	A 鯖の七味焼き				kcal 340	A ささみしそ巻きフライ				kcal 320	A 麻婆茄子				
	B 豚肉と青菜の塩炒め				212	B アジフライとかぼちゃ挽肉フライ				326	B おろし和風ハンバーグ				250	B 豚肉の粗挽きペッパー炒め				235	B 鯖の竜田揚げ				442	B ささみマヨカツ				313	B 豚肉とピーマンの炒め物				228
	A・B共通メニュー マカロニサラダ				kcal 126	A・B共通メニュー ひじきと枝豆の煮物				kcal 49	A・B共通メニュー プロッコリーのピーナッツ和え				kcal 40	A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく				kcal 37	A・B共通メニュー 里芋田楽				kcal 104	A・B共通メニュー ペペロンチーノ				kcal 116	A・B共通メニュー ポテトサラダ				84
	ライス				470	ライス				470	ライス				470	ライス				470	ライス				470	ライス				470					
	野菜コンソメスープ				11	キャベツと油揚げの味噌汁																													

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)