

WEEKLY MENU

日曜日	12月17日 (月)				12月18日 (火)				12月19日 (水)				12月20日 (木)				12月21日 (金)				12月22日 (土)				12月23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							
	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	ライスのみです。											
	A・B共通メニュー ゆで卵 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 野菜サラダ 根菜の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅			kcal 78 101 5 23 4	A・B共通メニュー チキンナゲット 和風マカロニサラダ 野菜サラダ 小松菜と人参の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅			kcal 206 77 5 21 4	A・B共通メニュー ワインナー レンコンサラダ 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅			kcal 116 112 5 30 4	A・B共通メニュー 粉ふき芋 五目豆 野菜サラダ キャベツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かappa・梅			kcal 44 68 5 21 4	A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め おくらのお浸し 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 沢庵・青かappa・梅			kcal 69 18 5 28 4	A・B共通メニュー 厚揚げの生姜煮 わかめのツナぽん酢 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 沢庵・青かappa・梅			kcal 74 49 5 21 4	竹の子とピーマンの塩炒め プロッコリーの青煮 野菜サラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 沢庵・青かappa・梅			kcal 76 20 5 34 4				
	牛乳			134	牛乳			134	牛乳			134	牛乳			134	牛乳			134	牛乳			134	牛乳							
材料名	鶏卵、竹輪、牛蒡、マヨネーズ、味噌、人参、キャベツ、グリーソリーフ				鶏、パソネ、玉葱、小松菜、葱、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーソリーフ				ウイナ-、豆腐、コ-ソ、蓮根、椎茸、蒟蒻、海苔、パセリ、若布、人参、キャベツ、グリーソリーフ				ゾヤガ芋、大豆、蓮根、椎茸、蒟蒻、海苔、パセリ、若布、人参、キャベツ、グリーソリーフ				豚、油揚げ、イケゾ、玉葱、わら、大根、人参、キャベツ、グリーソリーフ				厚揚げ、沢、玉葱、白菜、若布、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーソリーフ				豚、油揚げ、筍、玉葱、ピーマン、プロッコリー、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	815	24.5	22.2	3.1		917	27.9	25.9	2.7		871	23.9	26.8	4.4		746	18.8	12.5	3.5		728	19.9	13.4	3.0		757	22.8	16.0	3.9	743	21.7	15.5
B定食	621	25.9	25.5	4.3	kcal 563 180 78 21 (別：ライス280g/470kcal)	723	29.3	29.2	3.9	kcal 677 623 14 59 21 (別：ライス280g/470kcal)	25.3	30.1	5.6	kcal 552 692 29 78 11 (別：ライス280g/470kcal)	20.2	15.8	4.7	kcal 534 422 101 78 26 (別：ライス280g/470kcal)	21.3	16.7	4.2	kcal 563 648 60 78 26 (別：ライス280g/470kcal)	24.2	19.3	5.1	kcal 537 227 22 49 470 ライス	おでん 味噌ラーメン チンゲン菜の中華浸し フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)	227 29 49 470 470				
材料名	パスタ麺、豚、チーズ、玉葱、マロニ、ケチャップ、コーヒー				豚、鶏卵、玉葱、人参、れん草、マロニ、ニンニク、胡瓜、葱、ビッグキ、ゴマ、ブドウゼリー				豚、ゾヤガ芋、玉葱、人参、コソク、生姜、小松菜、キャベツ、ゴマ、カールウ、ブリ				うどん、稻荷、蒲鉾、竹輪、小松菜、グリーソリーフ				豚、豆腐、玉葱、牛蒡、葱、生姜、れん草、玉葱、巻麺				中華麺、豚、牛乳、マロニ、葱、シゲン菜、人参、マロニ、ニンニク、生姜、ゴマ、フルーチ				鶏卵、厚揚げ、竹輪、ウイナ-、ゾヤガ芋、蒟蒻、大根、れん草、パイン							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フライ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フライ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フライ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フライ は計算 から外 してい ます	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	フライ 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	821	24.7	32.1	2.7	717	20.6	15.9	4.2	717	20.6	15.9	4.2	810	15.4	18.3	6.4	810	16.6	12.1	4.0	812	24.8	17.2	4.9	812	30.7	17.0	7.8	775	25.6	14.2	4.0
夕食	A キムチ豆腐炒め			kcal 258	A 鯖のごま照り焼き			kcal 331	A キャベツメンチカツ 粒マスタードソース			kcal 404	ウリスマス ディナー チキンレッグ	秋刀魚フライ				B サーモンフライ				A 豚肉のごま風味炒め				A ハンバーグ デミグラスソース						
	B 海鮮ビーフン			kcal 169	B 鯖の香り揚げ			kcal 383	B キャベツメンチカツ ケチャップソース			kcal 408		B サーモンフライ				A定食のみです。				A定食のみです。				A定食のみです。						
	A・B共通メニュー 枝豆焼壳 ライス 春雨スープ			kcal 56 470 18	A・B共通メニュー ツナじゃが ライス 白菜と麺のおすまし			kcal 68 470 9	A・B共通メニュー 里芋の含め煮 ライス 白菜と油揚げの味噌汁			kcal 71 470 32		A・B共通メニュー ポテトサラダ ライス 野菜コンソメスープ				根菜の田舎風 ライス 椎茸と人参のおすまし				38 470 7				キャベツのピーナッツ和え ライス コーンと白菜のスープ						
	豚、豆腐、海老、幼、アリ、ビーフン、玉葱、もみじ、生姜、小松菜、枝豆、キャベツ、筍、木耳、春雨			鯖、沢、キャベツ、人参、水菜、玉葱、ゾヤガ芋、白菜、巻麺、ゴマ				豚、油揚げ、里芋、絹サ、キャベツ、人参、グリーソリーフ、胡瓜、クリト、パセリ、仔ゴ、チョコレート、栗、チーズ				鶏、パスタ麺、ブロッコリー、キャベツ、人参、グリーソリーフ、胡瓜、クリト、パセリ、仔ゴ、チョコレート、栗、チーズ				サツ、鮭、ゾヤガ芋、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ				豚、蒟蒻、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、大根、竹輪、絹サ、椎茸、ゴマ				豚、鶏、ピーナッツ、コソ、大根、人参、水菜、キャベツ、白菜								
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	802	27.7	17.6	4.5		878	27.1	27.9	2.7		977	25.6	28.3	3.6		853	20.1	22.9	2.6		769	23.4	15.8	4.0		777	19.1	21.4	3.4			
B定食	713	19.8	5.9	4.3		930	26.9	32.5	2.9		979	25.3	27.0	5.1		811	18.9	18.4	2.4													

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)