WEEKLY MENU

日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	A	A	A	A	A	A	A
	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal	ライス 280g 470kcal
	B	B	B	B	B	B	B
	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal	パン・ジャムorマーガリン 296kcal
	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
	白菜とハムの炒め 40	五目きんぴら 34	厚揚げとキャベツの味噌炒め 109	肉団子のチリソース 87	肉野菜炒め 53	ウインナー 116	高野豆腐の卵とじ 82
	れんこんの梅肉和え 37	小松菜のじゃこ和え 20	大根のレモン和え 14	バンサンスー 71	ポテトサラダ 88	コーン玉葱ソテー 44	ごぼうサラダ 58
	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	玉葱と人参の味噌汁 24	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	キャベツとわかめの味噌汁 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
	牛乳 134	牛乳 134	牛乳 134	牛乳 134	牛乳 134	牛乳 134	牛乳 134
材料名	ﾊﾑ、白菜、蓮根、梅、大葉、牛蒡、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	豚、ｼﾞｬｺ、牛蒡、蓮根、ｲﾝｹﾞﾝ、小松菜、玉葱、白滝、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	厚揚げ、豆腐、大根、ﾚﾓﾝ、若布、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	鶏、鶏卵、胡瓜、ﾓﾔｼ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、海苔、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	豚、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、胡瓜、白菜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	ｳｲﾝﾅｰ、ｺｰﾝ、玉葱、若布、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	高野豆腐、鶏卵、油揚げ、牛蒡、葱、大根、玉葱、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、唐辛子、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ
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	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g
A定食	713 17.6 11.7 3.3	691 18.1 10.9 3.5	766 21.9 17.9 3.5	792 20.5 16.6 3.2	775 18.6 17.3 2.8	794 22.7 21.0 3.1	787 22.7 18.2 4.1
B定食	519 19.0 15.0 4.5 kcal	497 19.5 14.2 4.7 kcal	572 23.3 21.2 4.7 kcal	598 21.9 19.9 4.4 kcal	581 20.0 20.6 4.0 kcal	600 24.1 24.3 4.3 kcal	593 24.1 21.5 5.3 kcal
昼食	チキンライス 633	さつま揚げうどん 466	ポークカレー 693	豚塩ラーメン 543	親子丼 647	豚肉の甘辛炒め 293	肉焼売 263
	大根ミックスサラダ 9	かぼちゃの含め煮 73	ブロッコリーのごま和え 36	おくらのお浸し 18	青菜と白菜のぽん酢がけ 17	マカロニサラダ 126	メンマともやしの中華和え 41
	ぶどうゼリー 59	フルーチェ ミックスオレンジ 48	プリン 78	バナナ 32	コーヒーゼリー 78	フルーツカクテル 49	ヨーグルト 78
	コーンポタージュ 67	（ライス付き）	キャベツと玉葱のスープ 11	（ライス付き）	大根と油揚げの味噌汁 32	ほうれん草と麩の味噌汁 24	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)	ライス 470	ライス 470
材料名	鶏、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、玉葱、大根、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、人参、胡瓜、ｺｰﾝ、ﾊﾟｾﾘ、ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ	うどん、さつま揚げ、牛乳、南瓜、白菜、葱、ﾌﾙｰﾁｪ	豚、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、人参、生姜、ﾆﾝﾆｸ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｶﾚｰﾙｳ、福神漬け、ｺﾞﾏ、ﾌﾟﾘﾝ	中華麺、豚、葱、ｵｸﾗ、ｺﾞﾏ、鰹節、ﾊﾞﾅﾅ	鶏、鶏卵、油揚げ、玉葱、ﾐﾂﾊﾞ、白菜、ﾎｳﾚﾝ草、人参、大根、ﾎﾟﾝ酢、ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	豚、玉葱、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、貝割れ大根、ﾆﾝﾆｸ、胡瓜、ﾎｳﾚﾝ草、蜂蜜、ﾍﾟﾝﾈ、巻麩、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ	豚、鶏卵、ﾒﾝﾏ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、ﾓﾔｼ、葱、ｺﾞﾏ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ
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	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g
定食	768 19.3 14.2 5.8	587 19.0 7.8 4.8	818 16.6 18.4 6.4	593 27.3 13.3 8.4	774 25.5 17.4 4.2	962 26.9 23.8 4.8	873 23.6 17.8 3.7
夕食	A kcal	A	NEW A kcal	A kcal	A kcal	A kcal	A kcal
	ほうれん草チーズオムレツと肉じゃがコロッケ 254	塩レモン唐揚げ 299	鯖のキムチマヨ焼き 532	プルコギ 363	チキンクリームシチュー 315	白身魚フライ タルタルソース 349	茄子と豚肉のピリ辛炒め 311
	B kcal	B kcal	B kcal	B kcal	B kcal	B kcal	B kcal
	ほうれん草チーズオムレツとコーンコロッケ 242	BBQチキン 351	鯖の香味揚げ 453	豚肉とピーマンの炒め物 228	ブラウンシチュー 383	白身魚フライ トマトソース 236	豚肉と青菜の塩炒め 212
	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
	ひじきと大豆の煮物 84	切干大根のコールスローサラダ 60	がんもと野菜の煮物 49	スパゲッティサラダ 125	目玉焼きフライ 149	ピリ辛こんにゃく 38	ジャーマンポテト 50
	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
	白菜と麩のおすまし 9	野菜コンソメスープ 11	白菜と油揚げの味噌汁 32	わかめスープ 11		椎茸と人参のおすまし 7	コーンと白菜のスープ 15
材料名	鶏卵、ﾁｰｽﾞ、鶏、大豆、ｺｰﾝ、ｼﾞｬｶﾞ芋、油揚げ、ﾋﾞｼﾞｷ、水菜、ﾎｳﾚﾝ草、白菜、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、巻麩	鶏、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ｺｰﾝ、ﾚﾓﾝ、生姜、ﾆﾝﾆｸ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、胡瓜、玉葱、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｶﾚｰ粉、切干大根、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鯖、がんもどき、油揚げ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、葱、ﾆﾝﾆｸ、生姜、大根、里芋、白菜、ｷﾑﾁ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛、豚、ﾊﾟｽﾀ麺、玉葱、ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾆﾗ、ﾋﾟｰﾏﾝ、筍、胡瓜、ｺﾁｼﾞｬﾝ、蜂蜜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、若布、ｺﾞﾏ	鶏、豚、鶏卵、牛乳、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	鱈、蒟蒻、大根、人参、水菜、葱、椎茸、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾄﾏﾄ、唐辛子、ｺﾞﾏ	豚、ﾊﾑ、ｺｰﾝ、玉葱、ﾆﾝﾆｸ、茄子、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、小松菜、ｼﾞｬｶﾞ芋、白菜、ﾊﾟｾﾘ
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	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g
A定食	817 17.1 17.7 4.3	840 32.9 22.2 3.5	1083 28.3 51.8 3.7	969 22.8 34.7 2.6	934 26.0 25.2 3.5	864 19.7 28.3 4.7	846 21.5 25.1 3.1
B定食	805 16.9 17.1 4.2	892 33.1 23.8 3.6	1004 29.0 36.6 4.3	834 26.7 19.1 5.0	1002 26.4 28.8 4.6	751 19.7 15.6 4.4	747 21.9 14.7 3.0

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㈱