



WEEKLY MENU



日曜日	1月28日 (月)				1月29日 (火)				1月30日 (水)				1月31日 (木)				2月1日 (金)				2月2日 (土)				2月3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		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		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		kcal	
	チリコンカーン		74		ほうれん草とベーコンのソテー		65		目玉焼き		91		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		69		ポテトと鮭のホクホク和え		73		ウインナー		116		鶏団子の南蛮風		79		79	
ごぼうサラダ		58		春雨サラダ		48		切干大根の炒め煮		46		わかめのツナぼん酢		37		小松菜のおひたし		12		マカロニコンソテー		75		大豆のツナマヨ和え		114		114		
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		5		
玉葱と人参の味噌汁		25		小松菜と人参の味噌汁		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		根菜の味噌汁		23		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		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		4		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		134		
材料名	ハム、ツキツギピーズ、玉葱、牛蒡、大根、マネズ、唐辛子、人参、キャベツ、グリーンソフ				ベーコン、杓苳草、イモ、胡瓜、小松菜、春雨、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、油揚げ、豆腐、切干大根、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、ツ、イグ、玉葱、牛蒡、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				鮭、ツ、芋、玉葱、小松菜、パ、鯉節、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、マ、コン、白菜、玉葱、キャベツ、パ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、大豆、ツ、コン、油揚げ、玉葱、ツ、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	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		
	A定食	770	18.6	16.1	3.2	747	18.7	15.6	3.0	780	24.1	18.7	3.0	742	20.3	14.3	3.4	719	19.5	11.1	3.3	825	24.2	20.1	3.3	840	24.5	23.1	6.4	
B定食	576	20.0	19.4	4.4	553	20.1	18.9	4.2	586	25.5	22.0	4.2	548	21.7	17.6	4.6	525	20.9	14.4	4.5	631	25.6	23.4	4.5	646	25.9	26.4	7.6		
昼食	豚玉丼		661		きつねうどん		422		チキンカレー		686		醤油ラーメン		498		鶏の照り焼き丼		697		サンマフライ		284		きんぴら焼肉		259			
	おくらの梅おかかかえ		21		冷奴		60		花野菜のコンソメ煮		24		春巻		139		キャベツのピーナッツ和え		36		ひじきと枝豆の煮物		49		ほうれん草のごま和え		32			
	ヨーグルト		78		りんご		21		プリン		78		フルーチェ ミックスベリー		49		コーヒーゼリー		78		ぶどうゼリー		59		洋梨		43			
	キャベツと油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)				キャベツと玉葱のスープ		11		(ライス付き)				ほうれん草と麩の味噌汁		26		豆腐とわかめの味噌汁		30		たまごスープ		21			
材料名	豚、鶏卵、ミツ、カ、人参、鯉節、梅、キャベツ、油揚げ、ヨーグルト				うどん、稲荷、蒲鉾、豆腐、小松菜、葱、生姜、鯉節、ソフ				鶏、ツ、芋、コン、ニン、生姜、玉葱、人参、ブ、キャベツ、加、プリ				中華麺、豚、ツ、イ、葱、グリーンソフ、フルーチェ、牛乳				鶏、鶏卵、ピーナツ、絹、キャベツ、人参、杓苳草、玉葱、紅生姜、巻麩、コーヒーゼリー				秋刀魚、竹輪、豆腐、大根、人参、水菜、枝豆、ツ、若布、ゼリー				豚、鶏卵、牛蒡、大根、玉葱、人参、貝割れ大根、杓苳草、葱、ジャム、洋梨					
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		
	定食	793	26.7	18.6	3.7	503	17.5	7.8	3.4	799	16.0	16.9	6.1	686	24.1	22.5	8.6	837	32.0	23.5	3.8	892	24.5	20.5	3.4	825	23.4	18.6	2.6	
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	豚肉と野菜のピーフン		238		デミカツ		275		鯖の黒胡椒焼き		324		しそ香る鶏天		422		豚ニラ炒め		246		焼き餃子		231		ハンバーグとカレーコロッケ		381			
	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		481		味噌カツ		297		鯖の竜田揚げ		440		宮崎 チキン南蛮		560		豚肉と野菜の塩炒め		235		広東風えび餃子		192		ハンバーグとかぼちゃコロッケ		387			
A・B共通メニュー	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		kcal			
	ミックスサラダ		10		白菜のじゃこ和え		25		ちゃんこ鍋風煮		54		おでん煮		60		ポテトサラダ		88		A・B共通メニュー		22		スパゲッティサラダ		125			
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		ライス		470		大根ときゅうりのキムチ和え		22		ライス		470			
わかめスープ		11		大根と人参のおすまし		7		白菜と油揚げの味噌汁		32		玉葱と人参の味噌汁		25		椎茸と人参のおすまし		7		春雨スープ		18		コーンと白菜のスープ		15				
材料名	豚、厚揚げ、ピーフン、木耳、筍、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、ピーフン、グリーンソフ、胡瓜、若布、ジャム				豚、ツ、キャベツ、人参、水菜、白菜、大根、葱、味噌				鯖、鶏、油揚げ、大根、人参、水菜、牛蒡、ニン、白菜				鶏、鶏卵、竹輪、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、紫、マネズ、パ				豚、ツ、芋、筍、木耳、キャベツ、人参、玉葱、イ、ニン、胡瓜、マネズ、椎茸				豚、海老、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、ト、白菜、春雨、ジャム				豚、鶏、ツ、芋、南瓜、キャベツ、人参、水菜、パ、コン、玉葱、胡瓜、白菜、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	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g		
	A定食	729	19.7	10.9	3.7	777	20.2	17.6	4.0	880	28.8	30.5	3.2	977	37.4	30.8	3.5	811	23.0	20.3	4.4	741	18.8	11.0	3.6	991	19.5	33.9	3.8	
B定食	972	28.5	25.0	3.8	799	21.3	17.4	4.9	996	29.3	37.2	4.1	1115	39.0	40.2	4.2	800	22.6	20.4	3.8	702	16.8	8.8	3.4	997	19.8	33.9	3.3		

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)