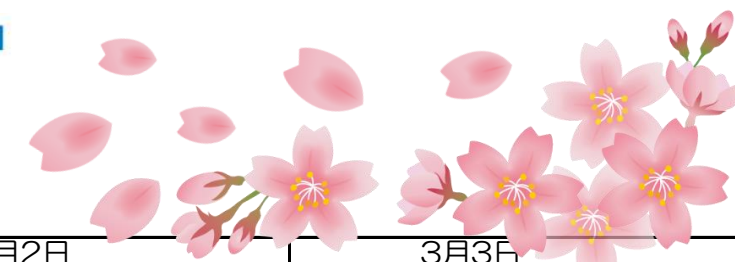


# WEEKLY MENU



曜日	2月25日 (月)					2月26日 (火)					2月27日 (水)					2月28日 (木)					3月1日 (金)					3月2日 (土)					3月3日 (日)														
朝食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal												
	ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g					ライス 280g									
	B					B					B					B					B					B					B					B					B				
	パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン					パン・ジャムorマーガリン				
	A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー				
	ピリ辛蒸し鶏					厚揚げの生姜煮					ウインナー					ゆで卵					肉団子のチリソース					白菜のクリーム煮					オムレツ														
白菜のおひたし					アジアン風ホクホクポテト					レンコンサラダ					ほうれん草のじゃこ和え					マカロニサラダ					おくらのごま和え					大根のレモン和え															
野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ					野菜サラダ										
根菜の味噌汁					小松菜と人参の味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					大根と油揚げの味噌汁					大根と人参の味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁															
沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅					沢庵・青かっぱ・梅										
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					
材料名	鶏、白菜、胡瓜、牛蒡、春雨、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、ジャコ芋、玉葱、小松菜、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、豆腐、蓮根、ｺｰﾝ、ﾏﾈｰｽﾞ、ｷﾞｬｯﾌﾟ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ジャコ、杓苳草、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、ﾊﾟﾝﾈ、玉葱、胡瓜、大根、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ﾏﾈｰｽﾞ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ハム、白菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、玉葱、牛乳、ﾓﾂ、大根、ｼﾞﾏ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、大根、玉葱、ﾚﾝｺﾝ、若布、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	687	19.1	9.3	3.6		776	21.4	16.1	3.9		871	24.0	26.8	4.1		741	26.0	14.9	3.4		828	20.6	22.6	3.7		718	19.1	12.1	3.3		725	19.9	12.5	3.9										
B定食	493	20.5	12.6	4.8	kcal	582	22.8	19.4	5.1	kcal	677	25.4	30.1	5.3	kcal	547	27.4	18.2	4.6	kcal	634	22.0	25.9	4.9	kcal					kcal															
昼食	醤油ラーメン					親子丼					スパゲッティーミートソース					挽き肉カレー					鶏天丼					チキンソースかつ丼																			
	春巻					青菜と白菜のぼん酢がけ					大根ミックスサラダ					ブロッコリーのピーナッツ和え					ひじきと大豆の煮物					ごぼうサラダ																			
	パイン					フルーチェ ミックスベリー					りんご					プリン					選べるデザート					選べるデザート																			
	(ライス付き)					大根と人参の味噌汁					(ライス付き)					野菜コンソメスープ					ほうれん草と麩の味噌汁					たまごスープ																			
	(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)					(別：ライス280g/470kcal)					ライス														
材料名	中華麺、豚、ｽﾗﾝ、ﾓﾂ、葱、グリーンソフ、辛子、パイン					鶏、鶏卵、玉葱、ｼﾞﾝﾊﾞ、白菜、杓苳草、人参、大根、牛乳、ﾓﾝ酢、ﾌﾙｰﾁ					豚、ﾊﾟﾝﾄﾞﾂ、玉葱、大根、人参、グリーンソフ、胡瓜、ｷﾞｬｯﾌﾟ、ﾘﾝｺﾞ					豚、ｼﾞﾝﾊﾞ、玉葱、人参、ｺﾝｺ、生姜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ﾋﾟｰﾅｯﾂ、水菜、ｶｰﾙﾙ、福神漬					鶏、大豆、油揚げ、ｷﾞﾞ、人参、杓苳草、ﾋﾞｼﾞ、巻麩					鶏、鶏卵、ｷﾞﾞ、牛蒡、大根、人参、葱、ﾏﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟセリ、ｼﾞﾏ																			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	ﾌ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	ﾌ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	ﾌ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	ﾌ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	ﾌ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																
	定食	686	23.0	21.0	8.4		735	25.6	15.0	4.3		593	21.3	17.8	2.2		819	16.9	19.1	6.3		984	31.5	33.8	4.7		1291	25.4	23.8	3.4															
夕食	リクエストメ					A 鯖の塩焼き					A 豚肉の南蛮焼き					A 白身魚フライ タルタルソース					A 豚肉と野菜の味噌炒め					A 鶏肉じゃが																			
	山賊焼き					鯖の竜田揚げ					豚肉のごま風味炒め					白身魚フライ トマトソース					A定食のみです。					A定食のみです。																			
	ポテトサラダ					A・B共通メニュー ちゃんこ鍋風煮					A・B共通メニュー 大根ときゅうりのキムチ和え					A・B共通メニュー 根菜の煮物					コーンサラダ					冷奴																			
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス																			
野菜中華スープ					白菜と麩のおすまし					春雨スープ					白菜と人参の味噌汁					椎茸と人参のおすまし					キャベツとわかめの味噌汁																				
材料名	鶏、ｷﾞﾞ、人参、水菜、ｼﾞﾝﾊﾞ、玉葱、胡瓜					鯖、鶏、大根、人参、水菜、生姜、油揚げ、牛蒡、白菜、巻麩					豚、玉葱、人参、葱、ｷﾞﾞ、貝割れ大根、大根、胡瓜、白菜、ｷﾞﾞ、春雨、ｼﾞﾏ					鱈、里芋、蒟蒻、大根、人参、水菜、牛蒡、椎茸、白菜、ﾄﾓﾄ、ﾏﾈｰｽﾞ					豚、ｺｰﾝ、玉葱、人参、ｷﾞﾞ、絹ｷ、グリーンソフ、葱、椎茸					鶏、豆腐、ｼﾞﾝﾊﾞ、蒟蒻、人参、玉葱、絹ｷ、生姜、鰹節、葱、若布																			
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					855	27.7	29.0	3.8		799	23.6	19.7	4.0		925	22.1	29.5	5.5		772	23.3	15.3	4.3		825	26.9	16.2	3.8																
B定食	1297	46.0	60.5	2.6		973	27.9	35.7	4.1		763	21.8	16.3	3.8		812	22.1	16.8	5.2																										

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)