

WEEKLY MENU

日曜日	4月1日 (月)				4月2日 (火)				4月3日 (水)				4月4日 (木)				4月5日 (金)				4月6日 (土)				4月7日 (日)										
朝食																					A ライス 280g kcal 470				A ライス 280g kcal 470										
																					ライスのみです。				B パン・ジャムorマーガリン kcal 296										
																					ハム野菜炒め 62				A・B共通メニュー ゆで卵 78										
																					ブロッコリーのごま和え 30				菜の花の辛子和え 18										
																					野菜サラダ 5				野菜サラダ 5										
																					白菜と人参の味噌汁 21				豆腐とわかめの味噌汁 30										
																								沢庵・青かっぱ・梅 4				沢庵・青かっぱ・梅 4							
																								牛乳 134				牛乳 134							
材料名																					ハム、玉葱、ブロッコリー、白菜、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、菜の花、辛子、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ										
栄養価																					熱量 kcal 726				熱量 kcal 739										
A定食																					蛋白 質g 19.1				蛋白 質g 25.4										
B定食																					脂質 g 13.5				脂質 g 15.0										
昼食																					熱量 kcal 545				熱量 kcal 545										
																					蛋白 質g 26.8				蛋白 質g 26.8										
																					脂質 g 18.3				脂質 g 18.3										
																					塩分 g 4.4				塩分 g 4.4										
																					kcal 702				kcal 702										
																				肉うどん 505				豚の生姜焼き丼 702											
																				小松菜のじゃこ和え 21				五目豆 77											
																				プリン 78				みかん 49											
																				(ライス付き) 470				白菜と麩のおすまし 9											
																				ライス 470				ライス 470											
材料名																					うどん、肉、ジャコ、玉葱、水菜、小松菜、プリ				豚、大豆、玉葱、生姜、葱、蓮根、人参、白菜、椎茸、蒟蒻、巻麩、ミカ										
栄養価																					熱量 kcal 1074				熱量 kcal 1307										
定食																					蛋白 質g 27.7				蛋白 質g 32.2										
夕食																					熱量 kcal 262				熱量 kcal 262										
																					A 豚肉と野菜の味噌炒め 262				A 焼き餃子 262										
																					A定食のみです。				A定食のみです。										
																					コーンサラダ 33				豆もやしとひじきのナムル 24										
																				ライス 470				ライス 470											
																				わかめスープ 11				春雨スープ 18											
材料名																					豚、ジャコ、玉葱、人参、キャベツ、コンニク、生姜、絹糸、グリーンソフ、葱、若布、ジャム				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大豆炒り、小松菜、ひじき、春雨				豚、チーズ、キャベツ、人参、水菜、ジャコ、芋、玉葱、胡瓜、マネズ、フレッシュトマト						
栄養価																					熱量 kcal 776				熱量 kcal 743										
A定食																					蛋白 質g 23.2				蛋白 質g 19.1										
B定食																					脂質 g 15.9				脂質 g 12.0										
																								塩分 g 3.8				塩分 g 2.8							
																												熱量 kcal 924				熱量 kcal 924			
																												蛋白 質g 25.3				蛋白 質g 25.3			
																												脂質 g 26.7				脂質 g 26.7			
																												塩分 g 3.1				塩分 g 3.1			

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)