

WEEKLY MENU

日	5月13日					5月14日					5月15日					5月16日					5月17日					5月18日					5月19日									
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(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		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal							
	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		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							
	肉野菜炒め					ジャーマンポテト					ウインナー					厚揚げの生姜煮					五目きんぴら					ゆで卵					照焼き肉団子									
春雨サラダ ゆず風味					キャベツのツナマヨサラダ					青菜と玉葱の炒め					鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え					小松菜のおひたし					切干大根の炒め煮					ごぼうサラダ										
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					大根と人参の味噌汁					白菜と人参の味噌汁					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										
材料名	豚、玉葱、トマト、胡瓜、牛蒡、柚子、春雨、人参、キャベツ、グリーンソフ					ム、ツ、ジャコ芋、玉葱、小松菜、マネズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、豆腐、玉葱、小松菜、キャベツ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、鶏、蓮根、生姜、加ー粉、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、白滝、牛蒡、蓮根、インゲン、小松菜、大根、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、油揚げ、白菜、切干大根、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、油揚げ、牛蒡、大根、玉葱、マネズ、唐辛子、パセリ、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	746	18.7	13.5	3.0		788	19.6	18.3	2.7		803	23.8	21.9	3.1		808	21.9	21.3	3.3		701	19.2	12.1	3.1		764	23.4	16.6	2.6		797	21.1	17.8	3.8					
B定食	552	20.1	16.8	4.2	kcal	594	21.0	21.6	3.9	kcal	609	25.2	25.2	4.3	kcal	614	23.3	24.6	4.5	kcal	507	20.6	15.4	4.3	kcal	570	24.8	19.9	3.8	kcal	603	22.5	21.1	5.0	kcal					
昼食	スタミナラーメン		547			チキンソースかつ丼		688			肉うどん		505			焼き鳥丼		657			塩ラーメン		457			鶏の唐揚げ		291			焼肉炒飯		747							
	小松菜のじゃこ和え					スパゲッティサラダ					ほうれん草のごま和え					根菜の田舎風					フルーチェ ミックスベリー					ポテトサラダ					チンゲン菜の辛子和え									
	フルーツカクテル (ライス付き)					青りんごゼリー					みかん (ライス付き)					プリン					フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)					洋梨					ヨーグルト									
	(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)					キャベツと油揚げの味噌汁					わかめスープ				
	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
材料名	中華麺、豚、ジャコ、生姜、ニンニク、キャベツ、トマト、小松菜、唐辛子、黄桃、葡萄、梨、パイナップル					鶏、油揚げ、パスタ、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、大根、マネズ、ゼリー					うどん、豚、玉葱、水菜、れんこん、人参、ゴマ、ミソ					鶏、葱、大根、人参、蒟蒻、竹輪、絹揚げ、トマト、人参、プリ					中華麺、豚、牛乳、トマト、トマト、葱、グリーンソフ、フルーツ					鶏、鶏卵、油揚げ、ジャコ芋、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、キャベツ、生姜、マネズ、洋梨					牛、鶏卵、玉葱、人参、ピーマン、チンゲン菜、葱、若布、ゴマ、ヨーグルト									
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	617	25.3	15.1	8.7		913	20.8	23.7	4.0		586	20.2	9.9	5.1		794	30.2	20.7	4.2		645	23.2	18.8	8.4		925	34.2	25.4	2.1		1316	25.4	22.1	2.9					
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	ミートオムレツとカレーコロッケ					鯖の七味焼き					プルコギ					アジフライとハム卵ロール					おろし和風ハンバーグ					豚キムチ炒め					豚しゃぶ ごま風味									
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal							
	ミートオムレツと肉じゃがコロッケ					鯖の味噌煮					麻婆春雨					アジフライとかぼちゃ挽肉フライ					ハンバーグ トマトソース					香味野菜と豚肉の細切り炒め					豚しゃぶ 梅風味									
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								
ブロッコリーのピーナツ和え					ちゃんこ鍋風煮					コーンサラダ					冷奴					マカロニサラダ					ひじきと大豆の煮物					イベント A・B共通メニュー ひじきと大豆の煮物 選べる小鉢										
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス										
コンソメスープ					白菜と麩のおすまし					たまごスープ					白菜と油揚げの味噌汁					オニオンスープ					椎茸と人参のおすまし					たまごスープ										
材料名	鶏、豚、鶏卵、ピーナツ、ジャコ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、ブロッコリー、加ー粉					鯖、鶏、油揚げ、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、牛蒡、白菜、唐辛子、味噌、生姜、ニンニク、巻麩					牛、豚、鶏卵、ゴマ、筍、木耳、ゴマ、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、トマト、葱、グリーンソフ、ココヤシ、蜂蜜、ゴマ					鱈、鶏卵、ム、豚、豆腐、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、南瓜、葱、白菜、生姜、鰹節					豚、鶏、マネズ、キャベツ、人参、水菜、大根、トマト、玉葱、胡瓜、マネズ、ホソ酢					豚、大豆、油揚げ、玉葱、キャベツ、白菜、トマト、ニンニクの芽、筍、切り、人参、葱、ヒジキ、椎茸					豚、鶏卵、葱、キャベツ、トマト、梅、グリーンソフ、ゴマ									
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	750	16.3	12.7	3.6		872	28.0	29.6	3.6		887	22.5	28.2	2.4		950	28.8	30.4	3.2		859	19.9	26.5	4.0		810	23.3	22.7	4.0		788	21.5	25.0	1.6					
	B定食	759	16.6	13.4	3.5		908	28.8	29.6	4.1		781	19.6	12.5	5.2		888	26.7	23.3	2.8		865	19.9	27.3	3.3		806	28.1	17.0	4.7		733	21.3	19.2	1.9					

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)