



WEEKLY MENU



| 日曜日 | 5月27日 (月) | | | | 5月28日 (火) | | | | 5月29日 (水) | | | | 5月30日 (木) | | | | 5月31日 (金) | | | | 6月1日 (土) | | | | 6月2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 | | B | | 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 | | パン・ジャムorマーガリン | | 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 | | A・B共通メニュー | | kcal | |
| | ハム野菜炒め | | 62 | | オムレツ | | 65 | | * ウィンナー | | 116 | | 竹の子とピーマンの塩炒め | | 76 | | 肉団子のチリソース | | 87 | | 厚揚げとキャベツの味噌炒め | | 109 | | チリコンカン | | 84 | | 揚げジャコとキャベツのお浸し | | 26 | |
| | 大豆のツナマヨサラダ | | 114 | | ポテトサラダ | | 88 | | マカロニコーンソテー | | 75 | | 小松菜の辛子和え | | 10 | | ごぼうサラダ | | 68 | | もやしと土佐酢かけ | | 13 | | 野菜サラダ | | 5 | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | |
| 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 | | 野菜サラダ | | 5 | | |
| 根菜の味噌汁 | | 23 | | もやしと人参の味噌汁 | | 22 | | 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 | | 大根と人参の味噌汁 | | 22 | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 白菜と人参の味噌汁 | | 21 | | |
| 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 | | 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 | | 牛乳 | | 134 | | |
| 材料名 | 大豆、卵、コーン、玉葱、牛蒡、ピーマン、マヨネーズ、ごま、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | 鶏卵、ジャガイモ、玉葱、胡瓜、ピーマン、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | ウインナー、豆腐、マヨネーズ、コーン、玉葱、若布、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | 豚、筍、ピーマン、玉葱、小松菜、海苔、鰹節、辛子、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | 鶏、牛蒡、大根、キャベツ、マヨネーズ、唐辛子、ピーマン、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | 厚揚げ、ピーマン、胡瓜、白菜、土佐酢、人参、キャベツ、グリーンソフ | | | | カツクワピーマン、大豆、油揚げ、ジャガイモ、玉葱、唐辛子、キャベツ、大葉、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 | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| | A定食 | 812 | 21.5 | 22.0 | 6.4 | 788 | 19.4 | 16.6 | 3.4 | 834 | 25.3 | 20.8 | 3.1 | 720 | 20.2 | 14.3 | 2.6 | 790 | 20.3 | 17.7 | 3.6 | 756 | 21.1 | 17.2 | 2.7 | 767 | 21.5 | 14.3 | 3.8 | 767 | 21.5 | 14.3 |
| B定食 | 618 | 22.9 | 25.3 | 7.6 | 594 | 20.8 | 19.9 | 4.6 | 640 | 26.7 | 24.1 | 4.3 | 526 | 21.6 | 17.6 | 3.8 | 596 | 21.7 | 21.0 | 4.8 | 562 | 22.5 | 20.5 | 3.9 | 573 | 22.9 | 17.1 | 4.0 | 573 | 22.9 | 17.1 | 4.0 |
| 昼食 | 味噌ラーメン | | 537 | | 五目寿司 | | 608 | | わかめうどん | | 385 | | 豚焼肉丼 | | 679 | | 冷やし中華 | | 519 | | 鶏の竜田揚げ丼 | | 937 | | 肉焼売 | | 262 | | 262 | | | |
| | おくらのごま和え | | 28 | | * たこキャベツ | | 131 | | 野菜かき揚げ | | 153 | | かぼちゃの含め煮 | | 73 | | 揚げ餃子 | | 168 | | スパゲッティサラダ | | 125 | | * くる煮 | | 156 | | 156 | | | |
| | みかん | | 49 | | コーヒゼリー | | 78 | | フルーツカクテル | | 49 | | * チーズパバロアシュークリーム | | 83 | | * 選べるデザート | | 78 | | ヨーグルト | | 78 | | りんご | | 39 | | 39 | | | |
| | (ライス付き) | | 21 | | 大根とわかめの味噌汁 | | 21 | | (ライス付き) | | 9 | | 白菜と麩のおすまし | | 9 | | (ライス付き) | | 33 | | キャベツと油揚げの味噌汁 | | 33 | | わかめスープ | | 11 | | 11 | | | |
| (別: ライス280g/470kcal) | | | | (別: ライス280g/470kcal) | | | | (別: ライス280g/470kcal) | | | | * リクエスト | | ライス280g/470kcal | | (別: ライス280g/470kcal) | | | | ライス | | 470 | | ライス | | 470 | | 470 | | | | |
| 材料名 | 中華麺、豚、卵、ピーマン、葱、わかめ、ゆかり、ごま | | | | 鶏卵、稲荷、卵、絹揚げ、キャベツ、グリーンソフ、大根、ごま、海苔、若布、コーヒゼリー | | | | うどん、蒲鉾、葱、小松菜、玉葱、人参、若布、葡萄、黄桃、梨、ピーマン、チーズ | | | | 豚、玉葱、人参、コーン、南瓜、白菜、巻麩、シュークリーム | | | | 中華麺、豚、鶏卵、生姜、胡瓜、ピーマン、グリーンソフ | | | | 鶏、油揚げ、パスタ麺、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、マヨネーズ、ヨーグルト | | | | 豚、厚揚げ、里芋、蒟蒻、大根、人参、水菜、葱、若布、ごま、わかめ | | | | | | | |
| 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 | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| | 定食 | 614 | 23.0 | 14.2 | 7.7 | 838 | 22.1 | 14.3 | 5.2 | 587 | 12.2 | 14.4 | 3.3 | 844 | 22.4 | 19.9 | 4.4 | 765 | 26.1 | 18.1 | 6.9 | 1643 | 36.4 | 59.7 | 3.2 | 938 | 25.6 | 13.8 | 8.2 | 938 | 25.6 | 13.8 |
| 夕食 | A | | kcal | | A | | kcal | | * 新メニュー | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | | A | | kcal | |
| | 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | | 247 | | ハンバーグ ケチャップソース | | 352 | | * 油淋鶏 | | 513 | | 鯖の黒胡椒焼き | | 325 | | 豚ニラ炒め | | 246 | | 豚肉じゃが | | 294 | | まぐろカツ タルトソース | | 401 | | 401 | | | |
| | B | | kcal | | B | | kcal | | ハンバーグ テリヤキソース | | 351 | | 鯖の生姜煮 | | 349 | | 豚肉と青菜の塩炒め | | 211 | | 塩鶏肉じゃが | | 263 | | まぐろカツ トマトソース | | 288 | | 288 | | | |
| | A・B共通メニュー | | kcal | | A・B共通メニュー | | kcal | | ハンサンスー | | 77 | | 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 | |
| 粉ふき芋 | | 59 | | ほうれん草のピーナッツ和え | | 40 | | ライス | | 470 | | 竹輪のカレー揚げ | | 98 | | ひじきと枝豆の煮物 | | 49 | | 冷奴 | | 60 | | 花野菜のコンソメ煮 | | 24 | | 24 | | | | |
| 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 | | 470 | | | | |
| 豆腐とわかめの味噌汁 | | 30 | | * コーンポタージュ | | 11 | | 白菜とにらのスープ | | 11 | | たまごスープ | | 21 | | ほうれん草と麩の味噌汁 | | 26 | | 椎茸と人参のおすまし | | 7 | | 小松菜と人参の味噌汁 | | 21 | | 21 | | | | |
| 材料名 | 豚、豆腐、小松菜、茄子、白菜、玉葱、人参、葱、コーン、生姜、ジャガイモ、若布、ピーマン | | | | 豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、わかめ、ピーナッツ、コーン、キャベツ | | | | 鶏、鶏卵、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、ピーマン、白菜、コーン、春雨 | | | | 鯖、竹輪、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、葱、カレー粉、ごま | | | | 豚、竹輪、枝豆、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、コーン、小松菜、わかめ、巻麩、ピーマン | | | | 豚、鶏、豆腐、ジャガイモ、絹揚げ、蒟蒻、人参、玉葱、葱、生姜、鰹節、椎茸、コーン | | | | 鯖、コーン、キャベツ、人参、貝割れ大根、ブロッコリー、小松菜、トマト、マヨネーズ | | | | | | | |
| 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 | 熱量 kcal | 蛋白 質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| | A定食 | 806 | 24.4 | 17.0 | 3.7 | 929 | 25.8 | 26.4 | 4.4 | 1071 | 42.0 | 39.6 | 3.8 | 914 | 29.4 | 32.9 | 2.2 | 791 | 26.6 | 17.3 | 5.0 | 831 | 26.9 | 17.5 | 3.5 | 916 | 29.4 | 29.1 | 2.6 | 916 | 29.4 | 29.1 |
| B定食 | 926 | 24.9 | 27.9 | 5.4 | 928 | 26.0 | 26.3 | 4.3 | 938 | 29.8 | 32.8 | 2.9 | 756 | 25.3 | 15.8 | 3.5 | 800 | 25.4 | 15.7 | 2.7 | 803 | 29.4 | 16.4 | 2.3 | 803 | 29.4 | 16.4 | 2.3 | 803 | 29.4 | 16.4 | 2.3 |

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)