



# WEEKLY MENU



日	6月10日 (月)					6月11日 (火)					6月12日 (水)					6月13日 (木)					6月14日 (金)					6月15日 (土)					6月16日 (日)				
曜日																																			
朝食	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									
	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									
	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					照焼き肉団子					青菜と玉葱の炒め					ウインナー					豚挽き肉とインゲンの味噌炒め					目玉焼き									
スパゲッティサラダ					ごぼうサラダ					大根のしそ和え					和風マカロニサラダ					ポテトサラダ					れんこんの梅肉和え										
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										
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					もやしと人参の味噌汁										
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										
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
材料名	豚、パスタ、玉葱、生姜、胡瓜、牛蒡、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、豆腐、玉葱、小松菜、大根、レタ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、パスタ、玉葱、葱、ケチャップ、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、ジャガイモ、インゲン、玉葱、胡瓜、大根、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、蓮根、梅、大葉、レタ、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						
	A定食	822	20.4	19.7	2.9		794	20.7	17.4	3.6		737	20.5	14.9	3.6		827	23.7	22.4	3.1		799	19.8	18.9	2.8		763	22.6	15.7	3.2					
B定食	628	21.8	23.0	4.1	kcal	600	22.1	20.7	4.8	kcal	543	21.9	18.2	4.8	kcal	633	25.1	25.7	4.3	kcal	605	21.2	22.2	4.0	kcal	569	24.0	19.0	4.4	kcal					
昼食	鶏肉きんぴら丼		687			チキンソースカツ丼		733			三色丼		642			さつま揚げうどん		467			ベーコンときのこのクリームパスタ		650			ハヤシライス		682							
	わかめのツナぽん酢					切干大根のゆず胡椒風味					ひじきと大豆の煮物					竹輪天ぷら					大根とえんどうのコンソメ煮					薄切り豚									
	ヨーグルト					杏仁フルーツ					コーヒーゼリー					ぶどうゼリー					プリン					バナナ									
	ほうれん草と麩の味噌汁					椎茸と人参のおすまし					白菜と油揚げの味噌汁					(ライス付き)					(ライス付き)					コンソメスープ									
	(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)					ライス									
材料名	鶏、卵、人参、玉葱、パセリ、唐辛子、マネズ、若布、ホソ酢、巻麩、ヨーグルト					鶏、キャベツ、人参、葱、切干大根、椎茸、ホソ酢、柚子胡椒、マネズ、杏仁豆腐、梨、葡萄、黄桃、パイ、チェリー					豚、鶏卵、大豆、油揚げ、生姜、小松菜、人参、白菜、ヒジキ、コーヒゼリー					うどん、さつま揚げ、竹輪、白菜、葱、キャベツ、ゼリー					パスタ、豚、生クリーム、チーズ、マネズ、大根、人参、グリーンピース、プリン					豚、コーン、ニンニク、玉葱、マネズ、キャベツ、人参、グリーンソフ、水菜、ハヤシライス、ケチャップ、バナナ									
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						
	定食	840	23.8	18.4	4.6		825	18.3	14.8	6.0		836	26.5	25.8	4.6		627	20.2	11.0	4.5		753	20.8	33.7	2.8		1228	21.5	18.2	5.6					
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal							
	グリーン平 牛メンチカツ					麻婆豆腐					白身魚のフライ タルタルソース					ハンバーグ デミグラスソース					鶏の唐揚げ					ブルコギ									
	A定食のみです。					香味野菜と豚肉の細切り炒め					白身魚のフライ トマトソース					ハンバーグ ジンジャーソース					鶏のカレー風味揚げ					茄子と豚肉のピリ辛炒め									
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal							
がんもと野菜の煮物					白菜のおひたし					大根の炒め煮					牛肉コロッケ					小松菜のピーナッツ和え					春雨サラダ										
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス										
豆腐とわかめの味噌汁					もやしと油揚げの味噌汁					玉葱と麩の味噌汁					ほうれん草と玉葱のスープ					オニオンスープ					わかめスープ										
材料名	牛、がんもどき、豆腐、キャベツ、人参、水菜、大根、里芋、若布					豚、豆腐、油揚げ、玉葱、葱、人参、ニンニクの芽、筍、セリ、ニンニク、生姜、白菜、レタ、鰹節					鰹、キャベツ、人参、水菜、大根、筍、葱、玉葱、マネズ、トマト、巻麩					豚、鶏、牛、キャベツ、人参、水菜、グリーンソフ、ジャガイモ、パセリ、玉葱、生姜					鶏、鶏卵、キャベツ、人参、小松菜、貝割れ大根、生姜、玉葱、ピーナッツ、カレー粉					牛、豚、玉葱、パセリ、人参、キャベツ、ニンニク、茄子、ピーナッツ、レタ、胡瓜、葱、蜂蜜、マネズ、マネズ、春雨、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	995	27.6	33.2	4.8		858	29.6	22.2	6.3		896	21.6	28.6	4.7		966	24.3	31.4	3.6		813	33.7	20.8	2.4		892	21.1	28.2	2.5					
B定食						768	28.9	13.6	4.9		783	21.6	16.0	4.4		972	24.6	30.5	4.3		838	35.1	22.7	2.3		864	22.6	26.7	2.8						

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)