

# WEEKLY MENU

日	6月24日 (月)					6月25日 (火)					6月26日 (水)					6月27日 (木)					6月28日 (金)					6月29日 (土)					6月30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						
	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						
	チキンナゲット		206			竹の子とピーマンの塩炒め		76			厚揚げの生姜煮		74			ウインナー		116			白菜とベーコンの炒め		69			肉団子のチリソース		87			ポテトの醤油バター風味		92						
	わかめともやしのごま塩和え		31			ほうれん草のおひたし		15			蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え		33			マカロニコーンソテー		93			春雨サラダ ゆず風味		49			ごぼうサラダ		58			竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		101						
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			白菜と人参の味噌汁		21			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			小松菜と人参の味噌汁		21			白菜と油揚げの味噌汁		32							
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							
材料名	鶏、トマト、胡瓜、白菜、牛蒡、若布、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、筍、玉葱、ピーマン、ゆかり草、白菜、鰹節、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、鶏、豆腐、若布、辛子、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、マカロニ、コーン、玉葱、パセリ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、白菜、ピーマン、トマト、胡瓜、大根、柚子、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、生姜、牛蒡、大根、小松菜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					丸、竹輪、油揚げ、ジャガイモ、玉葱、白菜、味噌、マヨネーズ、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	873	27.1	24.4	3.3		725	21.2	14.3	3.2		750	25.3	15.1	3.4		843	24.9	20.2	3.3		753	17.7	16.5	2.9		779	20.4	17.0	3.2		838	20.4	22.5	3.6				
B定食	679	28.5	27.7	4.5	kcal	531	22.6	17.6	4.4	kcal	556	26.7	18.4	4.6	kcal	649	26.3	23.5	4.5	kcal	559	19.1	19.8	4.1	kcal	585	21.8	20.3	4.8	夏季限定	644	21.8	25.8	4.8	kcal				
昼 食	ビビンバ丼		574			スパゲッティーミートソース		563			焼き鳥丼		657			きつねうどん		422			親子丼		647			冷やし中華		522			サーモンフライ		377						
	温泉玉子		82			キャベツのツナマヨサラダ		92			もやしの赤じそ和え		15			野菜かき揚げ		175			ピリ辛こんにゃく		38			揚げ餃子		183			小松菜の煮浸し		25						
	ごま団子		43			ヨーグルト		78			黄桃		56			青りんごゼリー		59			コーヒゼリー		78			みかん		49			プリン		78						
	コーンと玉葱のスープ		18			(ライス付き)					大根と油揚げの味噌汁		33			(ライス付き)					豆腐とわかめの味噌汁		30			(ライス付き)					もやしと麩の味噌汁		25						
(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		470			ライス		470		
材料名	豚、鶏卵、コーン、小豆、トマト、ゆかり草、人参、玉葱、ジャム					パスタ、豚、トマト、玉葱、キャベツ、人参、ジャム、マヨネーズ、ヨーグルト					鶏、油揚げ、葱、トマト、胡瓜、紫、大根、黄桃					うどん、稲荷、葱、蒲鉾、小松菜、玉葱、人参、ゼリー					鶏、鶏卵、豆腐、蒟蒻、玉葱、ミソ、人参、唐辛子、若布、ジャム、コーヒゼリー					中華麺、豚、丸、鶏卵、生姜、胡瓜、トマト、グリーンソフ、ミソ					鮭、油揚げ、大根、人参、水菜、小松菜、トマト、巻麩、鰹節								
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	717	22.8	18.5	4.4		733	24.0	28.6	2.5		761	29.4	19.2	3.6		656	12.8	18.8	3.4		793	25.2	19.0	4.2		1224	33.7	16.3	6.8		975	20.4	31.4	1.9				
夕 食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			新メニュー		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal						
	豚肉じゃが		325			山賊焼き		643			鯖のキムチマヨ焼き		532			ささみしそ巻きフライ		318			ささみチーズカツ		330			ミートオムレツとデミグラスソース		228			豚肉と野菜のピリ辛炒め		293						
	B		kcal			A定食のみです。					鯖の味噌煮		375			牛南蛮焼き		418			ささみチーフカツ		236			ミートオムレツとかぼちゃソース		236			豚肉と野菜の塩炒め		259						
	鶏肉じゃが		321			ひじきと白滝の煮付け		62			A・B共通メニュー		kcal			ポテトサラダ		88			A・B共通メニュー		kcal			花野菜のコンソメ煮		24			冷奴		60						
A・B共通メニュー		kcal			ライス		470			おくらのごま和え		28			ライス		470			キャベツのフレンチサラダ		26			ライス		470			ライス		470							
選べる小鉢		138			もやしと油揚げの味噌汁		40			白菜と麩のおすまし		9			わかめスープ		11			コーンポタージュ		67			オニオンスープ		13			たまごスープ		21							
ライス		470																																					
キャベツと人参の味噌汁		22																																					
材料名	豚、鶏、ジャガイモ、蒟蒻、玉葱、グリーンソフ、キャベツ					鶏、油揚げ、白滝、キャベツ、人参、水菜、トマト、ひじき					鯖、キャベツ、人参、水菜、わかめ、白菜、トマト、味噌、生姜、巻麩、マヨネーズ、ジャム					牛、ジャガイモ、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、胡瓜、マヨネーズ、若布、ジャム					鶏、チーフ、大根、人参、水菜、キャベツ、大葉、コーン、トマト、パセリ					鶏卵、鶏、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、南瓜、ブロッコリー、コーン、玉葱、ジャム					豚、豆腐、鶏卵、玉葱、キャベツ、筍、人参、トマト、木耳、生姜、葱、鰹節、ジャム								
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	955	26.8	23.4	3.9		1215	42.5	55.2	3.9		1039	25.9	49.6	3.4		881	27.3	20.8	2.5		893	27.0	21.7	3.0		735	15.7	11.3	3.4		844	31.0	21.7	3.4				
B定食	951	27.2	22.7	4.0							882	26.9	27.8	3.7		987	22.5	39.0	3.0							743	15.9	11.1	2.9		810	29.8	21.6	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)