



WEEKLY MENU



日曜日	7月15日 (月)					7月16日 (火)					7月17日 (水)					7月18日 (木)					7月19日 (金)					7月20日 (土)					7月21日 (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							
	ほうれん草とベーコンのソテー					オムレツ					ピリ辛蒸し鶏					ウインナー					チキンナゲット					鶏肉団子の甘酢あん					五目きんぴら									
	春雨サラダ					切干大根のコールスローサラダ					ブロッコリーのごま和え					和風マカロニサラダ					キャベツのツナマヨサラダ					ひじきのゴマサラダ					ポテトサラダ									
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					もやしと人参の味噌汁					大根と人参の味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					豆腐とわかめの味噌汁					白菜と人参の味噌汁					玉葱と油揚げの味噌汁										
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										
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
材料名	A・B共通メニュー					鶏卵、コシ、胡瓜、トマト、ヨーグルト、マヨネーズ、辛子、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、胡瓜、ブロッコリー、大根、春雨、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、マヨネーズ、玉葱、葱、海苔、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、卵、豆腐、ケチャップ、マヨネーズ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、大豆、胡瓜、白菜、ヒジキ、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、ジャガイモ、牛蒡、蓮根、イグサ、玉葱、胡瓜、白滝、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	749	18.5	15.6	3.3		760	19.6	15.6	3.3		710	21.3	10.3	3.2		827	23.6	22.4	3.4		941	29.6	30.9	2.7		781	21.1	16.3	3.7		801	20.1	19.2	2.7					
	B定食	555	19.9	18.9	4.5	kcal	566	21.0	18.9	4.5	kcal	516	22.7	13.6	3.2	リクエスト	633	25.0	25.7	3.4	夏季限定	747	31.0	34.2	3.9	kcal	587	22.5	19.6	4.9	kcal	607	21.5	22.5	3.9	kcal				
昼食	鶏の竜田揚げ丼		937			味噌ラーメン		537			三色丼		642			冷やしきつねうどん		423			ビビンバ丼		574			肉焼売		262			薄切り酢豚		281							
	きゅうりのレモン和え					春巻					白菜のじゃこ和え					コーンフライ					温泉玉子					小松菜のピーナッツ和え					がんもと野菜の煮物									
	ぶどうゼリー					みかん					コーヒーゼリー					フルーチェ ミックスベリー					プリン					りんご					杏仁フルーツ									
	豆腐とわかめの味噌汁					(ライス付き)					もやしとわかめの味噌汁					(ライス付き)					春雨スープ					たまごスープ					大根と人参の味噌汁									
	(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					ライス				
材料名	鶏、キャベツ、胡瓜、玉葱、人参、トマト、豆腐、若布、ゼリー					中華麺、豚、トマト、トマト、葱、グリーンソフ、味噌、ミソ					豚、鶏卵、ジャガイモ、小松菜、生姜、白菜、トマト、葱、若布、コーヒゼリー					うどん、蒲鉾、稲荷、コシ、ジャガイモ、胡瓜、葱、グリーンソフ、若布、牛乳、ルーチ					豚、鶏卵、トマト、胡瓜、人参、玉葱、キャベツ、トマト、春雨、プリン					豚、ピーナッツ、鶏卵、大根、人参、水菜、小松菜、葱、ジャム、リンゴ					豚、がんもどき、里芋、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、大根、筍、杏仁豆腐、フルーツ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注	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	1042	28.0	48.2	3.6	注	725	24.0	23.2	7.7	注	762	25.6	19.7	4.9	注	610	16.0	13.4	3.9	注	752	22.7	18.8	4.5	注	829	23.5	14.4	3.7		865	26.3	18.4	5.0					
夕食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	豚しゃぶ ごま風味					アジフライとハム卵ロール					豚キムチ炒め					明太子クリームフライとミートコロッケ					豚肉と小松菜のオイスターソース炒め					鶏の唐揚げ					鱈の照り焼き									
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	豚しゃぶ 青じそ風味					アジフライとかぼちゃ挽肉フライ					豚肉とピーマンの炒め物					ささみマヨカツ					豚肉と野菜の塩炒め					味めぐり					大分 鶏天					鱈のカレー揚げ				
A・B共通メニュー	ちゃんこ鍋風煮		54			冷奴		60			チンゲン菜の中華浸し		27			ほうれん草の辛子醤油		29			ごぼうサラダ		68			おくらの梅おかか和え		20			白菜のごま塩サラダ		31							
	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							
	白菜と麩のおすまし		9			白菜と油揚げの味噌汁		40			たまごスープ		21			オニオンスープ		13			椎茸と人参のおすまし		7			ほうれん草と麩の味噌汁		26			わかめスープ		11							
材料名	豚、鶏、油揚げ、玉葱、葱、人参、トマト、キャベツ、大根、牛蒡、白菜、ジャム、大葉、巻麩					鱈、鶏卵、ハム、豚、南瓜、豆腐、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、白菜、生姜、鯉節					豚、鶏卵、玉葱、人参、キャベツ、白菜、トマト、玉葱、ピーマン、筍、パプリカ、葱、ケチャップ、ジャム					鶏、明太子、豚、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、玉葱、マヨネーズ、辛子、ジャム					豚、白菜、玉葱、人参、小松菜、キャベツ、トマト、牛蒡、大根、葱、筍、木耳、椎茸、マヨネーズ					鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、胡瓜、胡瓜、玉葱、梅、鯉節、巻麩					鱈、大根、人参、水菜、胡瓜、白菜、葱、若布、ジャム、カレー粉									
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	795	25.5	21.6	3.2		958	29.3	31.0	3.2		794	24.4	21.9	3.0		856	15.9	22.5	3.0		814	24.2	21.6	4.0		809	34.8	19.2	2.4		612	25.1	4.2	2.7					
	B定食	747	25.6	15.7	4.0		896	27.2	23.9	2.8		765	28.2	15.0	4.6		825	22.9	21.2	2.9		804	24.4	21.7	4.3		819	36.0	19.1	2.5		715	25.2	15.1	1.8					

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)