

WEEKLY MENU

日	7月22日				7月23日				7月24日				7月25日				7月26日				7月27日				7月28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		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	
	竹の子とわかめの卵とじ		57		高野豆腐の含め煮		65		肉団子のチリソース		87		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		83		ハム野菜炒め		61		ウインナー		116		厚揚げの生姜煮		74	
	ブロッコリーの辛子マヨネーズ		124		ちくわとキャベツの味噌マヨネーズ		116		白菜とツナのナムル		51		ごぼうサラダ		58		ポテトサラダ		79		れんこんの梅肉和え		37		小松菜のじゃこ和え		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		
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		小松菜と人参の味噌汁		21		大根と油揚げの味噌汁		33		
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	鶏卵、ハム、玉葱、ブロッコリー、牛蒡、辛子、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				高野豆腐、竹輪、葱、ちくわ、若布、マヨネーズ、味噌、人参、グリーンピース、キャベツ				鶏、ツタ、豆腐、生姜、白菜、若布、ゴマ、人参、グリーンピース、キャベツ				豚、インゲン、玉葱、牛蒡、大根、マヨネーズ、海苔、人参、グリーンピース、キャベツ				ハム、ジャガイモ、玉葱、胡瓜、大根、マヨネーズ、人参、グリーンピース、キャベツ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、小松菜、人参、グリーンピース、キャベツ				厚揚げ、ジャガイモ、油揚げ、生姜、小松菜、大根、人参、グリーンピース、キャベツ			
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	817	21.8	23.2	3.1	816	22.1	21.0	3.5	781	22.9	16.7	5.4	775	20.0	17.8	3.1	775	17.9	17.8	2.9	787	22.7	18.6	3.8	741	23.4	15.5	3.7
B定食	623	23.2	26.5	4.3	622	23.5	24.3	4.7	587	24.3	20.0	6.6	581	21.4	21.1	4.3	581	19.3	21.1	4.1	593	24.1	21.9	5.0	547	24.8	18.8	4.9
選択メニュー	A (スープなし)		kcal		A (スープなし)		kcal		味めぐり献立		夏季限定メニュー		A (スープなし)		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	塩ラーメン		457		豚ネギ胡麻クッパ		597		豚丼		680		さつま揚げうどん		467		豚肉の生姜焼き		254		キャベツメンチカツ		404		キャベツメンチカツ		404	
	B (スープ付き)		kcal		B (スープ付き)		kcal		夏野菜カレー		693		麻婆豆腐飯		647		豚肉と玉葱のうま塩炒め		233		キャベツメンチカツ		395		ジャーマンポテト		64	
	豚焼肉丼		679		鶏肉きんぴら丼		687		おくらのごま和え		28		串カツ		143		冷奴		60		ジャーマンポテト		64		洋梨		43	
パンパンジー		92		グリーンサラダ		23		コービーゼリー		78		フルーツカクテル		49		プリン		78		コーンと玉葱のスープ		17		ライスを		470		
ヨーグルト		78		バナナ		32		キャベツと玉葱のスープ		11		春雨スープ		18		白菜と麩のおすまし		9		ライスを		470		ライスを		470		
椎茸と人参のおすまし		7		キャベツとわかめの味噌汁		21		ほうれん草と麩の味噌汁		26		キャベツと玉葱のスープ		11		春雨スープ		18		ライスを		470		ライスを		470		
(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)				(別：ライス280g/470kcal)				
材料名	中華麺、豚、鶏、ハム、ちくわ、葱、玉葱、人参、ゴマ、胡瓜、パプリカ、椎茸、ゴマ、ヨーグルト				豚、鶏、葱、ミツバ、牛蒡、キャベツ、人参、水菜、グリーンピース、ゴマ、カトウ、若布、バナナ				豚、玉葱、葱、人参、セリ、切干大根、柚子胡椒、巻麩、ゴマ、フルーツ、牛乳				豚、ニンニク、生姜、ピーマン、茄子、南瓜、玉葱、ゴマ、人参、カトウ、キャベツ、カレー粉、ゴマ、コーヒゼリー				うどん、薩摩揚げ、豚、豆腐、白菜、玉葱、葱、ニンニク、生姜、グリーンピース、キャベツ、人参、春雨、黄桃、梨、葡萄、パイナップル、フルーツ				豚、豆腐、玉葱、人参、葱、小松菜、ニンニク、生姜、大根、水菜、白菜、鯉節、巻麩、プリン				豚、キャベツ、大根、人参、水菜、トマト、玉葱、ニンニク、ジャガイモ、洋梨			
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	627	26.8	15.5	10.1	652	24.8	22.8	6.8	796	24.7	18.3	4.5	810	14.1	21.7	5.5	659	20.4	15.1	5.2	871	22.0	19.8	3.8	998	16.7	27.3	3.5
B定食	856	24.7	22.3	4.4	763	21.7	13.6	3.8	796	24.7	18.3	4.5	810	14.1	21.7	5.5	857	22.6	21.8	4.9	850	19.6	21.3	3.3	989	16.5	26.8	3.2
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	グリル平メンチカツ		415		回鍋肉		326		鯖の竜田揚げ		441		鶏の塩麹唐揚げ		419		いわしの青海苔フライ		390		ほうれん草チーズオムレツと肉じゃがコロッケ		254		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293	
	B		kcal		B		kcal		味めぐり		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		鯖の煮付け		343		北海道 ザンギ		414		サーモンフライ		379		サーモンフライ		379		ほうれん草チーズオムレツとカレーコロッケ		244		海鮮ビーフン		169	
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		
ひじきと大豆の煮物		84		スパゲッティサラダ		125		小松菜の煮浸し		25		根菜の煮物		85		ほうれん草のピーナッツ和え		42		大根とえんどうのコンソメ煮		25		茄子肉詰めフライ		108		
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		
豆腐とわかめの味噌汁		30		白菜と油揚げの味噌汁		40		たまごスープ		21		もやしと油揚げの味噌汁		32		オニオンスープ		13		コーンポタージュ		67		わかめスープ		11		
材料名	牛、大豆、豆腐、キャベツ、人参、水菜、油揚げ、ひじき、若布				豚、厚揚げ、油揚げ、パスタ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、葱、胡瓜、白菜、マヨネーズ				鯖、鶏卵、油揚げ、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、小松菜、葱、鯉節、ゴマ				鶏、鶏卵、油揚げ、里芋、塩麹、ニンニク、生姜、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、椎茸、蒟蒻、ちくわ				鰯、鮭、ピーナッツ、キャベツ、人参、貝割れ大根、セリ、玉葱、青海苔				鶏卵、チーズ、豚、ジャガイモ、グリーンピース、キャベツ、人参、水菜、大根、カトウ、パプリカ、カレー粉				豚、筍、木耳、キャベツ、玉葱、人参、ニンニク、生姜、小松菜、海老、カブ、アサリ、茄子、グリーンピース、葱、若布、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	999	27.8	37.4	3.3	961	27.7	28.7	5.1	957	27.7	35.6	2.8	1006	36.4	33.8	4.9	915	27.0	27.1	3.2	816	16.4	13.6	3.9	882	28.3	24.7	3.9
B定食					1116	32.2	33.9	4.9	859	27.7	28.9	3.8	1001	42.8	32.2	4.9	904	19.9	29.3	2.2	806	16.1	12.8	4.1	758	21.0	11.4	4.5

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)