

# WEEKLY MENU

日曜日	7月29日 (月)					7月30日 (火)					7月31日 (水)					8月1日 (木)					8月2日 (金)					8月3日 (土)					8月4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								
	肉野菜炒め		53		竹の子とピーマンの塩炒め		76		チキンナゲット		206		ウインナー		116		鶏肉団子の甘酢あん		100		ゆで卵		78		白菜とベーコンの炒め		68								
おくらのお浸し		18		大根の明太和え		23		小松菜の辛子和え		10		わかめともやしのごま塩和え		30		マカロニサラダ		115		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		110		切干大根の梅風味		33									
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		玉葱と油揚げの味噌汁		34									
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	豚、玉葱、生姜、杓、牛蒡、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、筍、ピーマン、玉葱、大根、葱、トマト、明太子、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、豆腐、小松菜、鯉節、キャベツ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウイナ、胡瓜、トマト、若布、海苔、ごま、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、人参、玉葱、胡瓜、大根、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、鶏、蓮根、小松菜、カレー粉、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、トマト、油揚げ、白菜、ピーマン、玉葱、梅、大葉、切干大根、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	707	18.9	12.0	2.7		734	19.8	15.6	2.7		859	28.3	22.8	2.9		780	23.0	20.9	3.4		850	21.4	20.6	4.0		822	24.0	21.8	2.5		748	18.8	16.4	2.9
B定食	513	20.3	15.3	3.9	kcal	540	21.2	18.9	3.9	kcal	665	29.7	26.1	4.1	kcal	586	24.4	24.2	4.6	kcal	656	22.8	23.9	5.2	kcal	628	25.4	25.1	3.7	kcal	554	20.2	19.7	4.1	kcal
昼食	鶏の照り焼き丼		697		スパゲッティミートソース		563		スタミナ丼		666		肉うどん		505		チキンソースかつ丼		654		豚肉の甘辛炒め		292		焼肉炒飯		747								
	大豆のツナマヨサラダ		114		キャベツのフレンチサラダ		26		春雨サラダ ゆず風味		49		目玉焼きフライ		165		ひじきとトマトのサラダ		21		ブロッコリーのピーナッツ和え		43		餃子メンチ		154								
	青りんごゼリー		59		パイン		49		ヨーグルト		78		黄桃		56		コーヒゼリー		78		フルーチェ イチゴ		51		プリン		78								
	ほうれん草と麩の味噌汁		26		(ライス付き)				たまごスープ		21		(ライス付き)				白菜と麩のおすまし		9		キャベツと油揚げの味噌汁		33		わかめスープ		11								
	(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	鶏、鶏卵、ツナ、大豆、トマト、絹糸、杓、玉葱、ピーマン、巻麩、マヨネーズ、ごま、ゼリー					豚、パスタ、玉葱、キャベツ、人参、パプリカ、キャベツ、チーズ、パイン					豚、鶏卵、玉葱、人参、キャベツ、トマト、ニンニクの芽、胡瓜、葱、柚子、ごま、ヨーグルト					うどん、豚、鶏卵、玉葱、水菜、グリーンソフ、黄桃					鶏、大豆、キャベツ、トマト、胡瓜、白菜、ピーマン、巻麩、ポン酢、コーヒゼリー					豚、油揚げ、ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、大根、貝割れ大根、ブロッコリー、蜂蜜、フルーツ、牛乳					牛、豚、鶏卵、玉葱、人参、ピーマン、玉葱、グリーンソフ、葱、若布、ごま、プリン				
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	注					
	定食	896	34.1	28.4	6.9	注	638	22.0	18.7	2.6	注	814	20.4	19.5	3.3	注	726	24.7	20.0	4.8	注	762	18.2	17.1	4.2	注	889	28.9	20.7	5.0	注	1460	30.6	31.9	2.7
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal								
	ささみしそ巻きフライ		320		ハンバーグ デミグラスソース		342		塩レモン唐揚げ		299		豚肉じゃが		325		白身魚のフライ タルタルソース		351		麻婆茄子		367												
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal								
	ささみチーズカツ		321		おろし和風ハンバーグ		335		鶏肉のカレー風味揚げ		347		塩鶏肉じゃが		311		白身魚のフライ ケチャップソース		249		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245												
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									
かぼちゃの含め煮		73		油揚げと大根の煮付け		62		冷奴		60		キャベツのごま和え		45		根菜の田舎風		56		ごぼうサラダ		68													
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		白菜と人参の味噌汁		21		コーンと玉葱のスープ		17		ほうれん草と玉葱のスープ		11		もやしとわかめの味噌汁		21		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21									
材料名	鶏、豆腐、南瓜、キャベツ、人参、水菜、大葉、チーズ、若布					牛、油揚げ、玉葱、人参、キャベツ、葱、貝割れ大根、大根、白菜					豚、鶏、ジャガイモ、人参、キャベツ、人参、水菜、大根、玉葱、胡瓜、ポン酢、マヨネーズ					鶏、鶏卵、豆腐、トマト、キャベツ、人参、貝割れ大根、葱、生姜、杓、玉葱、カレー粉					豚、鶏、油揚げ、ジャガイモ、蒟蒻、玉葱、人参、キャベツ、トマト、ニンニク、若布、ごま					鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、絹糸、葱、蒟蒻、竹輪、椎茸、マヨネーズ、キャベツ					豚、鶏卵、茄子、ニンニク、生姜、葱、玉葱、ニンニクの芽、筍、切り、牛蒡、大根、人参、マヨネーズ、ごま				
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	893	29.4	19.7	3.1		917	22.9	29.1	3.3		840	37.6	21.3	3.2		861	26.1	18.3	4.1		884	21.4	28.0	4.6		926	23.6	32.2	4.9					
B定食	894	29.1	19.5	3.6		971	25.4	37.0	4.0		910	23.0	28.2	3.7		888	41.0	26.2	2.2		847	26.1	17.7	3.4		782	21.3	14.5	5.2		804	27.3	17.7	3.9	

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)