

# WEEKLY MENU

日曜日	9月30日 (月)					10月1日 (火)					10月2日 (水)					10月3日 (木)					10月4日 (金)					10月5日 (土)					10月6日 (日)				
朝食	A		kcal		朝 食	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		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		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		A・B共通メニュー		kcal			
	チキンナゲット		206			ウインナー		116		白菜とベーコンの炒め		69		照焼き肉団子		92		五目きんぴら		65		目玉焼き		91		肉野菜炒め		65		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		65			
白菜のごま塩和え		30		レンコンサラダ		112		ひじきのゴマサラダ		46		わかめのツナぼん酢		49		ポテトサラダ		88		ほうれん草のじゃこ和え		28		ブロッコリーのピーナッツ和え		37		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		37					
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		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		5					
ほうれん草と麩の味噌汁		26		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		白菜と人参の味噌汁		21		玉葱と油揚げの味噌汁		34		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		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		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		4					
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		鶏、鶏卵、豆腐、パスタ		134					
材料名	鶏、胡瓜、白菜、杓苳草、玉葱、若布、巻麩、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウイナー、蓮根、コーン、トマト、マネーズ、ケチャップ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ					白菜、ピーマン、豆腐、ピーマン、胡瓜、大豆、ひじき、若布、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、ツタ、玉葱、若布、海苔、ポン酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、牛蒡、蓮根、イグサ、白滝、玉葱、ジャマ、芋、胡瓜、大根、マネーズ、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ジャマ、杓苳草、白菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、油揚げ、玉葱、生姜、ブロッコリー、ピーナッツ、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	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	A定食	875	27.4	24.5		3.0	863	23.1	26.1		4.3	758	19.3	19.2		3.1	775	22.4	14.8		3.9	788	19.4	18.1		2.7	753	25.7	16.3		3.4	749	21.9	15.9	2.8
B定食	681	28.8	27.8	4.2	669	24.5	29.4	5.5	564	20.7	22.5	4.3	581	23.8	18.1	5.1	594	20.8	21.4	3.9	559	27.1	19.6	4.6	555	23.3	19.2	4.0							
昼食	三色丼		642		味噌ラーメン		537		豚焼肉丼		679		きつねうどん		422		ビビンバ丼		574		豚肉と厚揚げの四川炒め		433		チキンカツ		441								
	ごぼうサラダ		68		チンゲン菜の中華浸し		27		和風マカロニサラダ		77		竹輪のカレー揚げ		137		温泉玉子		82		もやしの赤じそ和え		15		スパゲッティサラダ		125								
	ブチシュー		46		みかん		49		プリン		78		バナナ		32		ヨーグルト		78		コーヒープリン		78		フルーツカクテル		49								
	大根と油揚げの味噌汁		33		(ライス付き)				椎茸と人参のおすまし		7		(ライス付き)				春雨スープ		18		大根と麩の味噌汁		24		豆腐とわかめの味噌汁		30								
	(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、油揚げ、小松菜、生姜、牛蒡、大根、人参、唐辛子、マネーズ、パセリ、フレッシュクリーム					中華麺、豚、マヨ、トマト、葱、チンゲン菜、ニンニク、生姜、ジャマ、ミソ					豚、ピーマン、玉葱、人参、ニラ、葱、椎茸、海苔、プリ					うどん、稲荷、竹輪、蒲鉾、葱、小松菜、キャベツ、バナナ、カレー粉					豚、鶏卵、トマト、杓苳草、人参、玉葱、キャベツ、ジャマ、春雨、ヨーグルト、ジャマ					豚、厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、筍、木耳、生姜、トマト、胡瓜、大根、ケチャップ、紫、巻麩、コーヒープリン					鶏、鶏卵、豆腐、パスタ、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、若布、マネーズ、フルーツ				
定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	789	25.0	25.5	4.4		613	22.9	15.1	7.6		841	20.5	21.1	3.9		591	16.0	12.4	3.8		752	22.7	18.8	4.5		1020	36.2	32.9	5.0		1115	35.4	36.1	4.1	
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal				
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		293		ささみしそ巻きフライ		320		鱈のコーンマヨ焼き		228		プルコギ		363		秋刀魚の塩焼き		315		クリームシチュー		332		焼き餃子 酢醤油		229								
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal				
	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		309		ささみチーズカツ		321		鱈の南蛮漬け		236		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		秋刀魚のフライ		286		チキントマトシチュー		282		焼き餃子 ごまだれ		229								
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		A・B共通メニュー		kcal					
がんもどきの煮物		49		大根のレモン和え		15		小松菜の煮浸し		25		かぼちゃの含め煮		73		おくらのお浸し		18		茄子肉詰めフライ		108		切干大根の中華和え		46									
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									
わかめスープ		11		コンソメスープ		11		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		キャベツとわかめの味噌汁		21						野菜中華スープ		12									
材料名	豚、がんもどき、里芋、筍、キャベツ、玉葱、人参、生姜、ニンニク、ピーマン、大根、葱、若布、ジャマ					鶏、キャベツ、人参、水菜、大葉、チーズ、大根、玉葱、トマト、若布					鱈、鶏卵、コーン、油揚げ、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、小松菜、葱、ジャマ					牛、豚、南瓜、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ニラ、ニンニクの芽、セリ、ニンニク、白菜、筍、ジャマ、蜂蜜、巻麩					秋刀魚、グリーンソフ、大根、人参、キャベツ、水菜、トマト、若布					豚、鶏、ジャマ、芋、牛乳、玉葱、人参、トマト、ニンニク、茄子、グリーンソフ、ケチャップ					豚、大根、人参、貝割れ大根、胡瓜、白菜、水菜、切干大根、ジャマ				
定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	定食	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	
	823	26.6	19.0	4.3		816	26.7	18.5	3.2		744	27.3	18.8	2.1		915	22.4	26.7	3.2		824	27.7	25.0	3.9		910	24.1	24.4	3.5		757	18.4	13.1	2.8	
B定食	839	24.4	23.9	3.8	817	26.4	18.3	3.7	752	27.8	13.1	3.2	797	27.4	11.6	4.7	795	21.7	18.1	3.0	860	26.6	19.6	2.9	757	18.4	13.1	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)