

# WEEKLY MENU

日	10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				10月25日				10月26日				10月27日																																					
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)																																					
朝食	A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470			A	ライス 280g			kcal	470																								
	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296			B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296																								
	A・B共通メニュー				kcal	206				A・B共通メニュー				kcal	66				A・B共通メニュー				kcal	116				A・B共通メニュー				kcal	84				A・B共通メニュー				kcal	91				A・B共通メニュー				kcal	77											
	チキンナゲット				kcal	32				豚肉と青菜の塩炒め				kcal	15				ウインナー				kcal	100				チリコンカン				kcal	88				ほうれん草とマカロニのクリーム煮				kcal	64				鶏団子の南蛮風				kcal	79											
	揚げジャコとキャベツのお浸し				kcal	5				もやしの赤じそ和え				kcal	5				鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え				kcal	5				ポテトサラダ				kcal	21				ジャーマンポテト				kcal	5				白菜のピーナッツ和え				kcal	36											
	野菜サラダ				kcal	23				野菜サラダ				kcal	22				野菜サラダ				kcal	30				野菜サラダ				kcal	21				野菜サラダ				kcal	22				野菜サラダ				kcal	5											
	根菜の味噌汁				kcal	4				大根と人参の味噌汁				kcal	4				豆腐とわかめの味噌汁				kcal	4				キャベツと焙煎のりの味噌汁				kcal	4				小松菜と人参の味噌汁				kcal	4				もやしと人参の味噌汁				kcal	4				大根と油揚げの味噌汁				kcal	4		
沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134				沢庵・青かっぱ・梅				kcal	134			
牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134				牛乳				kcal	134			
材料名	鶏、ジャコ、大葉、牛蒡、鯉節、ケチャップ、人参、グリーンソフ、キャベツ				豚、玉葱、小松菜、トマト、胡瓜、大根、紫、人参、グリーンソフ、キャベツ				ウインナー、鶏肉、豆腐、蓮根、若布、ケチャップ、加粉、マヨネーズ、人参、グリーンソフ、キャベツ				クッキングピーズ、ム、ジャコ、芋、玉葱、胡瓜、ケチャップ、マヨネーズ、海苔、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏卵、切干大根、油揚げ、小松菜、人参、グリーンソフ、キャベツ				パン、ム、ジャコ、芋、のり、草、玉葱、トマト、牛乳、人参、グリーンソフ、キャベツ				鶏、ピーナッツ、油揚げ、白菜、大根、人参、グリーンソフ、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	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	874	28.7	22.7	3.4	716	19.9	14.0	3.1	859	24.6	26.8	3.2	806	19.4	17.4	3.1	777	23.4	18.0	2.9	776	20.1	12.2	3.1	761	21.7	15.7	3.3																																		
B定食	680	30.1	26.0	4.6	522	21.3	17.3	4.3	665	26.0	30.1	4.4	612	20.8	20.7	4.3	583	24.8	15.5	4.3	567	23.1	19.0	4.5																																						
選択メニュー	A (スープなし)				kcal	488				A (スープなし)				kcal	505				A				kcal	563				A (スープなし)				kcal	547				A				kcal	262																				
	とんこつ野菜ラーメン				kcal	648				肉うどん				kcal	642				スパゲッティミートソース				kcal	657				スタミナラーメン				kcal	853				肉焼売				kcal	332																				
	B (スープ付き)				kcal	78				B (スープ付き)				kcal	62				焼き鳥丼				kcal	92				カツカレー 辛				kcal	78				焼売の野菜あんかけ				kcal	46																				
	煮卵				kcal	78				油揚げと大根の煮付け				kcal	23				グリーンサラダ				kcal	49				カツカレー 甘口				kcal	21				春雨サラダ ゆず風味				kcal	21																				
	ヨーグルト				kcal	7				バナナ				kcal	78				フルーツカクテル				kcal	9				プリン				kcal	78				ブチシュー				kcal	46																				
椎茸と人参のおすまし				kcal	21				キャベツとわかめの味噌汁				kcal	21				白菜と麩のおすまし				kcal	11				白菜とコーンのスープ				kcal	11				たまごスープ				kcal	21																					
(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)					(別：ライス280g/470kcal)																											
材料名	中華麺、豚、鶏卵、トマト、キャベツ、玉葱、人参、生姜、牛蒡、葱、木耳、椎茸、ヨーグルト				うどん、豚、油揚げ、玉葱、水菜、白菜、トマト、大根、人参、キャベツ、若布、バナナ				パスタ麺、豚、玉葱、キャベツ、人参、グリーンソフ、水菜、トマト、チーズ、コーヒゼリー				中華麺、豚、鶏、キャベツ、トマト、葱、胡瓜、パプリカ、白菜、巻麩、ゴマ、黄桃、葡萄、梨、パイ、チェリー				豚、大豆、ジャコ、芋、ム、玉葱、人参、ニンニク、生姜、トマト、胡瓜、白菜、ヒジキ、加粉、ポン酢、プリン				豚、鶏卵、大根、人参、水菜、玉葱、トマト、筍、ピーマン、胡瓜、葱、柚子、春雨、ゴマ、プチュー				豚、パスタ麺、牛蒡、大根、人参、玉葱、貝割れ大根、ピーマン、筍、胡瓜、キャベツ、マヨネーズ、巻麩、ゼリー																																					
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	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	644	28.7	15.4	9.8	599	22.5	12.9	6.7	664	22.7	20.6	2.4	688	29.4	19.6	10.0	952	18.9	27.0	7.2	838	15.4	14.6	3.1	962	18.6	25.0	3.2																																		
B定食	811	24.3	18.6	5.0	757	22.6	16.7	5.3					807	32.4	22.3	4.0	963	18.9	27.0	7.2	908	18.5	17.3	5.3	959	19.3	23.7	4.8																																		
夕食	A				kcal	331				A				kcal	315				A				kcal	269				A				kcal	324				A				kcal	285				A				kcal	371											
	明太子クリームフライとミートコロッケ				kcal	313				秋刀魚の塩焼き				kcal	286				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				kcal	247				デミトマハンバーグ				kcal	285				豚肉と野菜の味噌炒め				kcal	309				鯖のごま味噌焼き				kcal	441											
	B				kcal	38				B				kcal	68				B				kcal	143				B				kcal	15				B				kcal	68				B				kcal	24											
	ささみマヨカツ				kcal	470				秋刀魚のフライ				kcal	470				豚肉とピーマンの炒め物				kcal	470				ハンバーグ ジンジャーソース				kcal	470				豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め				kcal	470				鯖の竜田揚げ				kcal	470											
	A・B共通メニュー				kcal	26				A・B共通メニュー				kcal	47				A・B共通メニュー				kcal	33				A・B共通メニュー				kcal	13				A・B共通メニュー				kcal	35				A・B共通メニュー				kcal	30											
ピリ辛こんにゃく				kcal	26				ツナじゃが				kcal	47				串カツ				kcal	47				わかめと大根のレモン和え				kcal	15				ごぼうサラダ				kcal	68				A・B共通メニュー				kcal	24												
ライス				kcal	470				ライス				kcal	470				ライス				kcal	470				ライス				kcal	470				ライス				kcal	470				ライス				kcal	470												
ほうれん草と麩の味噌汁				kcal	26				豚汁				kcal	47				もやしと油揚げの味噌汁				kcal	33				オニオンスープ				kcal	13				玉葱と油揚げの味噌汁				kcal	35				豆腐とわかめの味噌汁				kcal	30												
材料名	明太子、鶏、豚、ジャコ、芋、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、のり、草、玉葱、唐辛子、ゴマ、巻麩、マヨネーズ				秋刀魚、ツナ、豚、油揚げ、ジャコ、芋、里芋、グリーンソフ、大根、キャベツ、人参、水菜、玉葱、葱				豚、油揚げ、小松菜、白菜、玉葱、人参、ピーマン、グリーンソフ、トマト、ニンニク、生姜、筍				豚、鶏、マツタケ、玉葱、トマト、キャベツ、人参、水菜、生姜、大根、レタ、若布				豚、油揚げ、玉葱、人参、キャベツ、ニンニク、生姜、ピーマン、牛蒡、大根、ゴマ、唐辛子、パプリカ、マヨネーズ				鯖、豆腐、キャベツ、人参、水菜、生姜、ブロッコリー、味噌、鯉節、若布、ゴマ				牛、蒟蒻、キャベツ、人参、水菜、大根、竹輪、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	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	865	16.3	22.5	3.4	900	30.0	28.1	3.8	915	28.7	26.5	3.9	822	23.7	20.8	5.6	858	26.4	23.1	4.3	895	30.1	28.7	3.8	983	25.7	33.0	4.2																																		
B定食	847	23.0	22.5	3.3	871	24.0	21.2	2.9	893	32.0	21.7	5.4	783	23.4	16.8	5.5	882	24.9	28.2	4.1	965	29.2	34.4	3.7																																						

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)