



# WEEKLY MENU



日	10月28日 (月)					10月29日 (火)					10月30日 (水)					10月31日 (木)					11月1日 (金)					11月2日 (土)					11月3日 (日)				
朝 食	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				
	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									
	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							
	アジア風ホクホクポテト					オムレツ					肉野菜炒め					照焼き肉団子					厚揚げの煮付け					ウインナー									
	おくらのごま和え					マカロニサラダ					れんこんの梅肉和え					小松菜の辛子和え					わかめともやしのごま塩和え					コーン玉葱ソテー									
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					豆腐とわかめの味噌汁					もやしと人参の味噌汁					キャベツと焙煎のりの味噌汁					大根と人参の味噌汁					小松菜と人参の味噌汁										
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										
牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
134					134					134					134					134					134										
材料名	ジャガ芋、玉葱、おろし、ごま、牛蒡、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、パン粉、胡瓜、玉葱、豆腐、若布、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、玉葱、蓮根、大葉、トマト、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、小松菜、鰹節、辛子、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					厚揚げ、トマト、胡瓜、大根、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、コーン、玉葱、小松菜、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、ジャコ、油揚げ、牛蒡、蓮根、白滝、イグサ、料理草、玉葱、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	732	17.4	12.1	3.7		823	21.1	19.7	3.6		737	19.6	13.0	3.0		736	20.9	12.6	3.7		726	20.2	15.0	3.4		796	22.8	20.8	3.0		739	22.9	14.6	3.7
B定食	538	18.8	15.4	4.9	kcal	629	22.5	23.0	4.8	kcal	543	21.0	16.3	4.2	kcal	542	22.3	15.9	4.9	kcal	532	21.6	18.3	4.9	kcal	602	24.2	24.1	4.2	kcal	545	24.3	17.9	4.9	kcal
昼 食	三色丼		642			醤油ラーメン		498			チキンソースかつ丼		733			たぬきうどん		680			鶏天丼		798			卵と野菜のビーフン		427							
	ミックスサラダ					白菜とツナのナムル					ほうれん草のおひたし					ピーマン肉詰めフライ					切干大根のコールスローサラダ					ブロッコリーのピーナッツ和え					ポテトサラダ				
	コーヒーゼリー					フルーチェ ミックスオレンジ (ライス付き)					ヨーグルト					パイ					プリン					りんご					黄桃				
	玉葱と人参の味噌汁					(ライス付き)					大根とわかめの味噌汁					(ライス付き)					もやしと油揚げの味噌汁					白菜と麩のおすまし					わかめスープ				
	(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				
470					470					470					470					470					470					470					
材料名	豚、鶏卵、小松菜、キャベツ、人参、胡瓜、グリーンソフ、玉葱、コーヒーゼリー					中華麺、豚、トマト、トマト、葱、ツナ、白菜、人参、ごま、フルーチェ、牛乳					鶏、キャベツ、料理草、人参、大根、若布、ヨーグルト					うどん、蒲鉾、豚、小松菜、葱、ピーマン、揚玉、グリーンソフ、パイ					豚、玉葱、葱、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、トマト、油揚げ、マネズ、ヨーグルト、辛子、プリン					鶏、ピーナッツ、キャベツ、ブロッコリー、人参、白菜、巻麩、リンゴ					鶏卵、豚、ジャガ芋、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、葱、木耳、ピーマン、マネズ、若布、ごま、黄桃				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	注: ライスは計算から外しています
	定食	755	24.1	19.2	3.9		611	25.5	17.1	10.4		848	20.7	17.4	6.5		604	15.1	13.6	3.5		851	24.0	24.1	4.1		1343	37.3	28.1	4.5		1052	25.7	34.0	3.4
夕 食	A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal			A		kcal		
	麻婆豆腐					豚肉じゃが					鱈のマヨネーズ焼き カレー風味					焼き餃子					チキンクリームシチュー					ブルコギ					まぐろカツ タルトソース				
	B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal			B		kcal		
	香味野菜と豚肉の細切り炒め					塩鶏肉じゃが					鱈の磯辺揚げ					揚げ餃子					ブラウンシチュー					豚肉と野菜の塩炒め					まぐろカツ トマトソース				
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			
里芋の含め煮					竹輪天ぷら					冷奴					ごぼうサラダ					牛肉コロッケ					大根ときゅうりのキムチ和え					ひじきと大豆の煮物					
ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					
470					470					470					470					470					470					470					
7					32					21					12										18					21					
材料名	豚、豆腐、葱、ゴボウの芽、筍、切り、椎茸、里芋、人参、生姜					豚、鶏、ジャガ芋、蒟蒻、人参、玉葱、竹輪、小松菜、油揚げ					鱈、鶏卵、豆腐、ゴボウ、マネズ、キャベツ、人参、水菜、パン粉、カレー粉、葱、ごま					豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、牛蒡、大根、白菜、水菜、マネズ、唐辛子、パセリ					鶏、豚、牛、ジャガ芋、玉葱、人参、牛乳、グリーンソフ、ケチャップ					牛、豚、筍、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、コーン、トマト、木耳、大根、胡瓜、トマト、ごま、春雨					鮪、大豆、大根、人参、水菜、白菜、油揚げ、トマト、マネズ、ヒジキ				
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	888	28.9	20.0	6.4		963	28.6	25.3	3.9		726	31.3	13.7	2.1		781	18.7	15.5	3.0		986	23.1	29.7	3.6		872	21.4	27.4	3.2		964	29.4	33.2	3.0
B定食	798	28.2	11.5	5.0		949	28.6	24.7	3.2		913	31.6	32.9	1.3		946	19.8	29.0	3.1		1054	23.4	33.4	4.6		768	24.2	17.7	4.4		851	29.4	20.6	2.7	

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)