

# WEEKLY MENU

日曜日	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (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	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	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 高野豆腐の卵とじ kcal 81	A・B共通メニュー 豚肉と青菜の塩炒め kcal 72	A・B共通メニュー チキンナゲット kcal 206	A・B共通メニュー ハム野菜炒め kcal 64	A・B共通メニュー ウインナー kcal 116	A・B共通メニュー 照焼き肉団子 kcal 92	A・B共通メニュー ピリ辛蒸し鶏 kcal 44
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え kcal 111	粉ふき芋 kcal 44	わかめともやしのごま塩サラダ kcal 30	ごぼうサラダ kcal 58	わかめのツナぼん酢 kcal 49	れんこんの梅肉和え kcal 37	スパゲッティサラダ kcal 115
	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5	野菜サラダ kcal 5
	大根と人参の味噌汁 kcal 22	豆腐とわかめの味噌汁 kcal 30	大根と麩の味噌汁 kcal 24	キャベツと焙煎のりの味噌汁 kcal 21	小松菜と人参の味噌汁 kcal 21	もやしと人参の味噌汁 kcal 22	玉葱と油揚げの味噌汁 kcal 36
沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	沢庵・青かっぱ・梅 kcal 4	
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	高野豆腐、鶏卵、竹輪、 葱、大根、若布、マネズ、味噌、 人参、キャベツ、グリーンソフ	豚、豆腐、ジャガ芋、玉葱、 小松菜、パセリ、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ	鶏、胡瓜、白菜、マヨ、大根、 若布、巻麩、ゴマ、ケチャップ、 人参、キャベツ、グリーンソフ	ハム、玉葱、牛蒡、大根、 マネズ、パセリ、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ	ウインナー、ツナ、玉葱、 小松菜、ケチャップ、ボン酢、 人参、キャベツ、グリーンソフ	鶏、蓮根、大葉、マヨ、 人参、キャベツ、グリーンソフ	鶏、パスタ、胡瓜、 玉葱、春雨、油揚げ、マネズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ
栄養価	熱量 kcal 827 蛋白 質 g 23.1 脂質 g 22.0 塩分 g 4.7	熱量 kcal 759 蛋白 質 g 20.7 脂質 g 15.4 塩分 g 2.9	熱量 kcal 873 蛋白 質 g 27.4 脂質 g 24.5 塩分 g 3.0	熱量 kcal 756 蛋白 質 g 18.1 脂質 g 16.7 塩分 g 3.5	熱量 kcal 799 蛋白 質 g 24.7 脂質 g 20.8 塩分 g 3.7	熱量 kcal 764 蛋白 質 g 20.6 脂質 g 12.6 塩分 g 3.7	熱量 kcal 808 蛋白 質 g 21.7 脂質 g 18.0 塩分 g 3.6
A定食	827 23.1 22.0 4.7	759 20.7 15.4 2.9	873 27.4 24.5 3.0	756 18.1 16.7 3.5	799 24.7 20.8 3.7	764 20.6 12.6 3.7	808 21.7 18.0 3.6
B定食	633 24.5 25.3 味めぐり	565 22.1 18.7 4.1 kcal	679 28.8 27.8 4.2 kcal	562 19.5 20.0 4.7 kcal	605 26.1 24.1 4.9 kcal	570 22.0 15.9 4.9 kcal	614 23.1 21.3 4.8 kcal
昼食	豚丼 kcal 680	ソース焼きそば kcal 558	オムライス kcal 755	さつまいも揚げうどん kcal 501	親子丼 kcal 647	アジフライとハム卵ロール kcal 386	牛肉と野菜の黒胡椒炒め kcal 424
	小松菜のごま和え kcal 33	白菜とツナのナムル kcal 65	マカロニサラダ kcal 126	串カツ kcal 143	切干大根のゆず胡椒風味 kcal 42	ひじきと大豆の煮物 kcal 84	冷奴 kcal 60
	バナナ kcal 32	プリン kcal 78	コーヒーゼリー kcal 78	杏仁フルーツ kcal 43	ぶどうゼリー kcal 59	洋梨 kcal 43	ブチシュー kcal 46
	椎茸と人参のおすまし kcal 7	(ライス付き) kcal	オニオンスープ kcal 13	(ライス付き) kcal	もやしと油揚げの味噌汁 kcal 33	キャベツとわかめの味噌汁 kcal 21	たまごスープ kcal 21
材料名	豚、玉葱、葱、小松菜、人参、 椎茸、ゴマ、バナナ	中華麺、豚、ツナ、玉葱、キャベツ、 人参、マヨ、白菜、紅生姜、 青海苔、ゴマ、プリ	鶏卵、鶏、グリーンピース、パスタ、 玉葱、玉葱、胡瓜、人参、 ケチャップ、マネズ、コーヒゼリー	うどん、さつまいも、豚、白菜、 葱、玉葱、グリーンソフ、杏仁豆腐、梨、 黄桃、葡萄、パセリ、チェリ	鶏、鶏卵、油揚げ、玉葱、葱、 切干大根、マヨ、ボン酢、 柚子胡椒、ゼリー	鱈、ハム、鶏卵、大豆、油揚げ、 大根、人参、水菜、キャベツ、 ヒジキ、若布、マネズ、洋梨	牛、豆腐、鶏卵、玉葱、キャベツ、 人参、コンクの芽、葱、生姜、 生姜、ゴマ、ブチシュー
栄養価	熱量 kcal 752 蛋白 質 g 22.3 脂質 g 17.0 塩分 g 4.3	熱量 kcal 701 蛋白 質 g 17.4 脂質 g 24.3 塩分 g 8.8	熱量 kcal 972 蛋白 質 g 24.6 脂質 g 33.4 塩分 g 7.1	熱量 kcal 687 蛋白 質 g 21.1 脂質 g 19.4 塩分 g 4.6	熱量 kcal 781 蛋白 質 g 25.2 脂質 g 15.0 塩分 g 3.8	熱量 kcal 1004 蛋白 質 g 24.8 脂質 g 31.6 塩分 g 3.9	熱量 kcal 1021 蛋白 質 g 29.1 脂質 g 38.1 塩分 g 4.1
定食	752 22.3 17.0 4.3	701 17.4 24.3 8.8	972 24.6 33.4 7.1	687 21.1 19.4 4.6	781 25.2 15.0 3.8	1004 24.8 31.6 3.9	1021 29.1 38.1 4.1
夕食	A 明太子クリームフライとミートクロック kcal 334	A 牛南蛮焼き kcal 418	A 鱈のコーンマヨ焼き kcal 228	リクエストメニュー kcal	A NEW 五種野菜と豚肉のきんぴら kcal 306	A クリームシチュー kcal 332	A 塩レモン唐揚げ kcal 299
	B キャベツメンチカツ kcal 381	A定食のみです。 kcal	B 鱈のカレー揚げ kcal 204	山賊焼き kcal 643	B 豚肉と厚揚げの四川炒め kcal 433	B チキントマトシチュー kcal 282	B 北海道 ザンギ kcal 414
	A・B共通メニュー 和風春雨サラダ kcal 48	油揚げと大根の煮付け kcal 62	A・B共通メニュー ほうれん草のじゃこ和え kcal 25	里芋の含め煮 kcal 76	A・B共通メニュー ポテトサラダ kcal 88	A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮 kcal 24	A・B共通メニュー 白菜のピーナッツ和え kcal 38
	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	ライス kcal 470
材料名	明太子、豚、牛乳、ジャガ芋、 キャベツ、人参、水菜、マヨ、胡瓜、 パセリ、玉葱、春雨、巻麩、ゴマ	牛、油揚げ、玉葱、人参、葱、 キャベツ、貝割れ大根、大根、牛蒡	鱈、ジャコ、コーン、キャベツ、人参、水菜、 パセリ、白菜、マネズ、カレー粉	鶏、里芋、キャベツ、 人参、貝割れ大根、大根、葱	豚、厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、 筍、木耳、牛蒡、パセリ、ジャガ芋、 胡瓜、白菜、ケチャップ、マネズ、巻麩	豚、鶏、ジャガ芋、コーン、玉葱、人参、 ブロッコリー、牛乳、トマト、コンク	鶏、鶏卵、マヨ、キャベツ、人参、生姜、 コンク、貝割れ大根、白菜、 若布、ゴマ、ピーナッツ
栄養価	熱量 kcal 878 蛋白 質 g 16.3 脂質 g 21.9 塩分 g 3.0	熱量 kcal 974 蛋白 質 g 25.5 脂質 g 37.0 塩分 g 4.0	熱量 kcal 744 蛋白 質 g 28.9 脂質 g 17.4 塩分 g 3.6	熱量 kcal 1196 蛋白 質 g 41.0 脂質 g 49.0 塩分 g 4.0	熱量 kcal 873 蛋白 質 g 23.9 脂質 g 23.1 塩分 g 3.1	熱量 kcal 826 蛋白 質 g 22.4 脂質 g 17.5 塩分 g 3.4	熱量 kcal 818 蛋白 質 g 33.6 脂質 g 20.6 塩分 g 3.3
A定食	878 16.3 21.9 3.0	974 25.5 37.0 4.0	744 28.9 17.4 3.6	1196 41.0 49.0 4.0	873 23.9 23.1 3.1	826 22.4 17.5 3.4	818 33.6 20.6 3.3
B定食	925 23.5 27.0 3.2		720 29.1 13.3 2.8		1000 34.4 34.4 4.7	776 24.9 12.7 2.8	933 40.4 30.6 3.3

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)