

WEEKLY MENU

日曜日	1月27日 (月)					1月28日 (火)					1月29日 (水)					1月30日 (木)					1月31日 (金)					2月1日 (土)					2月2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			
	五目きんぴら		65			チリコンカン		84		豚肉と竹の子の塩炒め		76		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		93		目玉焼き		91		小松菜のピーナッツ和え		37			
青菜と白菜のぼん酢がけ		19		ブロッコリーのごま和え		31		ごぼうサラダ		58		なめ茸オクラ		23		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		105		スパゲッティサラダ		115		野菜サラダ		5		大根と油揚げの味噌汁		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		野菜サラダ		5					
豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22		もやしと人参の味噌汁		22		大根と油揚げの味噌汁		33					
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		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		牛乳		134					
材料名	豚、豆腐、牛蒡、蓮根、インゲン、白菜、杓苳草、白滝、若布、ポン酢、人参、キャベツ、グリーンソフ					クックビーンズ、ム、ブロッコリー、玉葱、大根、ケチャップ、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、筍、玉葱、ピーマン、白菜、牛蒡、大根、マヨネーズ、唐辛子、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、おろし、ナメ茸、大根、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、鶏、蓮根、小松菜、ケチャップ、加粉、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、パン粉、インゲン、玉葱、生姜、玉葱、胡瓜、トマト、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ピーナッツ、小松菜、大根、油揚げ、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	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
	727	21.2	13.6	3.3		750	20.5	13.1	3.4		768	19.7	18.4	3.0		757	21.0	13.0	3.5		855	24.6	26.1	3.1		661	26.0	29.4	4.3		843	21.9	22.0	3.5	774
昼食	A		kcal		昼食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	ピピン丼		574			たぬきうどん		439		焼き鳥丼		657		ワンタン麺		463		スタミナ丼		666		サーモンフライ		475		焼肉炒飯		747		かに風味焼売		56			
	温泉玉子		82			イカリングフライ		89		冷奴		60		ほうれん草のナムル		34		根菜の田舎風		56		切干大根の梅風味		33		みかん		49		春雨スープ		22			
	プリン		78			パイン		49		フルーチェ イチゴ		51		ごま団子		43		青りんごゼリー		59		プチシュー		46		春雨スープ		22		春雨スープ		22			
	野菜中華スープ		12			野菜中華スープ		12		もやしと油揚げの味噌汁		29		もやしと油揚げの味噌汁		29		わかめスープ		11		根菜の味噌汁		23		ライス		470		ライス		470			
材料名	豚、鶏卵、トマト、杓苳草、人参、玉葱、白菜、水菜、ジャマ、プリン					うどん、蒲鉾、ゆ、小松菜、葱、揚玉、グリーンソフ、パイン					鶏、豆腐、牛乳、葱、生姜、トマト、油揚げ、ルーチ					中華麺、豚、小松菜、ジャマ、杓苳草、トマト、人参、ジャマ、餃子					豚、竹輪、蒟蒻、玉葱、人参、キャベツ、トマト、コンクの芽、大根、葱、若布、ジャマ、ゼリー					鮭、キャベツ、人参、水菜、切干大根、コンク、大葉、梅、牛蒡、マヨネーズ、ヨーグルト					牛、加、鶏卵、豚、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、春雨、ミカ				
栄養価	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	
	746	22.8	18.8	4.5		577	13.7	13.3	3.3		797	34.8	23.2	3.5		540	19.5	11.4	6.2		792	20.4	16.3	3.8		1047	19.7	40.9	2.3		1344	27.0	21.0	2.4	
夕食	A		kcal		夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal			
	牛南蛮焼き		42			味噌カツ		320		麻婆豆腐		335		鶏の唐揚げ		291		中華クリームシチュー		342		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293			
	A定食のみです。					豚の角煮		300		とんかつ おろしぼん酢		325		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鶏の塩麹唐揚げ		417		チキントマトシチュー		282		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481			
	ポテトサラダ		88			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			
ライス		470		大根ときゅうりのキムチ和え		21		おでん煮		78		グリーンサラダ		23		キャベツのフレンチサラダ		27		豚肉野菜巻きフライ		115		マカロニサラダ		126		マカロニサラダ		126					
ほうれん草と麩の味噌汁		26		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					
玉葱と油揚げの味噌汁		36		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		コーンポタージュ		67		コーンポタージュ		67		コーンポタージュ		67		コーンポタージュ		67		コーンポタージュ		67					
材料名	牛、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、人参、杓苳草、キャベツ、貝割れ大根、巻麩、マヨネーズ					豚、鶏卵、油揚げ、大根、人参、胡瓜、白菜、トマト、玉葱、ジャマ					豚、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、竹輪、椎茸、葱、味噌、ポン酢					豚、豆腐、鶏卵、玉葱、葱、生姜、コンク、コンクの芽、筍、セリ、人参、キャベツ、水菜、グリーンソフ、トマト、ジャマ					鶏、鶏卵、大根、人参、水菜、キャベツ、塩麹、トマト					豚、鶏、ジャガ芋、玉葱、人参、牛乳、トマト、コンク、グリーンソフ					豚、厚揚げ、筍、玉葱、キャベツ、人参、生姜、コンク、ピーマン、パンネ、胡瓜、マヨネーズ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	A定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
	1004	23.9	38.9	3.5		827	27.9	15.9	7.1		875	23.2	20.2	5.4		849	28.2	21.5	4.8		855	33.4	20.9	2.1		927	24.9	24.7	3.4		911	27.7	25.1	4.6	867

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)