WEEKLY MENU

日	2月3日					2月4日					2月5日					2月6日					2月7日					2月8日					2月9日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcaq	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				kcaq	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
	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				kcaq	A・B共通メニュー				kcal
	高野豆腐の卵とじ				81	ほうれん草とベーコンのソテー				67	肉団子のチリソース				87	厚揚げの生姜煮				74	肉野菜炒め				65	ゆで卵				78	ウインナー				116
	和風春雨サラダ				48	もやしのごま塩和え				30	レンコーンサラダ				112	白菜のじゃこ和え				21	おくらのお浸し				18	切干大根のゆず胡椒風味				42	マカロニケチャップソテー				70
	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
	玉葱と油揚げの味噌汁				36	大根と人参の味噌汁				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	小松菜と人参の味噌汁				21	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
	牛乳				134	牛乳				134	牛乳				134	牛乳				134	牛乳				134	牛乳				134	牛乳				134
材料名	高野豆腐、鶏卵、葱、モヤシ、胡瓜、玉葱、油揚げ、ゴマ、人参、グリーンリーフ、キャベツ					ベーコン、ホウレン草、胡瓜、モヤシ、大根、若布、ゴマ、人参、グリーンリーフ、キャベツ					鶏、豆腐、コーン、生姜、蓮根、若布、ケチャップ、マヨネーズ、パセリ、人参、グリーンリーフ、キャベツ					厚揚げ、ジャコ、白菜、海苔、人参、グリーンリーフ、キャベツ					豚、玉葱、オクラ、小松菜、人参、グリーンリーフ、キャベツ					鶏卵、切干大根、葱、モヤシ、ポン酢、柚子胡椒、ゴマ、人参、グリーンリーフ、キャベツ					ウインナー、ペンネ、油揚げ、ケチャップ、玉葱、大根、人参、グリーンリーフ、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l	脂質l	塩分l		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 kcaq	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	778	22.4	15.1	4.1		732	19.3	17.0	3.4		842	21.5	21.1	4.0		729	22.4	14.3	3.7		717	19.8	12.9	3.0		755	23.3	14.8	2.9		832	24.9	20.4	3.3	
B定食	584	23.8	18.4	5.3		538	20.7	20.3	4.6		648	22.9	24.4	5.2		535	23.8	17.6	4.9		523	21.2	16.2	4.2		561	24.7	18.1	4.1		638	26.3	23.7	4.5	
選択メニュー 昼食	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcaq	A				kcal
	豚塩ラーメン				543	チキンソースかつ丼				733	わかめうどん				381	チキンカレー 辛口					海老のかき揚げ丼				845	鶏の竜田揚げ丼				971	ソース焼きそば				558
	B				kcal	B				kcal	B				kcal	B				kcal	B				kcal	A定食のみです。					A定食のみです。				
	海鮮クッパ				419	豚の生姜焼き丼				702	かき玉うどん				435	チキンカレー 甘口				706	鶏肉きんぴら丼				687										
	バンバンジー				92	ひじきと大豆の煮物				84	串カツ				143	菜の花のピーナッツ和え				40	里芋の含め煮				76	ポテトサラダ				88	チンゲン菜の中華浸し				28
	かぼちゃプリン				185	黄桃				56	りんご				21	コーヒーゼリー				78	フルーチェ ミックスオレンジ				48	洋梨				43	ヨーグルト				78
	(ライス付き)					白菜と麩のおすまし				9	(ライス付き)					コンソメスープ				11	キャベツと油揚げの味噌汁				33	根菜の味噌汁				23	たまごスープ				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)					ライス				470	ライス				470
材料名	豚、海老、イカ、アサリ、カニ、カニ蒲鉾、鶏卵、鶏、南瓜、葱、ニンニク、大根、人参、椎茸、胡瓜、モヤシ、パプリカ、ゴマ					鶏、豚、大豆、キャベツ、玉葱、葱、人参、白菜、油揚げ、生姜、巻麩、ヒジキ、黄桃					うどん、蒲鉾、豚、鶏卵、葱、小松菜、生姜、グリーンリーフ、若布、椎茸、生姜、リンゴ					鶏、ピーナッツ、ジャガ芋、ニンニク、生姜、玉葱、人参、菜の花、水菜、コーヒーゼリー、カレールゥ、福神漬け					海老、鶏、里芋、油揚げ、玉葱、人参、牛蒡、キャベツ、唐辛子、ゴマ、牛乳、フルーチェ					鶏、キャベツ、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、牛蒡、マヨネーズ、洋梨					中華麺、豚、鶏卵、玉葱、モヤシ、人参、キャベツ、チンゲン菜、ニンニク、生姜、葱、ゴマ、ヨーグルト				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	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	ライスは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白質l	脂質l	塩分l	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	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	ライスは計算から外しています	熱量 kcaq	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	820	35.9	26.2	8.9		882	19.7	19.8	6.0		545	14.5	10.4	3.6		835	19.1	19.8	6.3		1002	17.7	36.4	4.3		1595	27.4	52.8	2.7		1155	16.3	23.3	7.7	
B定食	696	26.5	18.4	6.9		851	24.6	24.0	4.3		599	17.4	13.0	3.7		835	19.1	19.8	6.3		844	24.8	16.0	4.8											
夕食	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcal	A				kcaq	A				kcal
	明太子クリーミーフライとミートコロッケ				323	鱈の照り焼き				102	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				269	焼き餃子				232	ハンバーグ クリームチーズソース				336	豚キムチ炒め				276	アジフライとハム卵ロール				389
	B				kcal	B				kcal	B				kcal	B				kcal	B				kcal	B				kcaq	B				kcal
	ささみマヨカツ				314	鱈の香り揚げ				146	スタミナ野菜炒め				278	餃子の磯辺揚げ				353	ハンバーグ ケチャップソース				290	麻婆春雨				281	アジフライとかぼちゃ挽肉フライ				327
	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				kcaq	A・B共通メニュー				kcal
	大根とえんどうのコンソメ煮				25	ツナじゃが				68	ミックスサラダ				10	ごぼうサラダ				68	スパゲッティサラダ				125	冷奴				60	ちくわと大根の味噌だれ				153
	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
	オニオンスープ				13	豚汁				47	もやしと人参のスープ				12	野菜中華スープ				12	ほうれん草と玉葱のスープ				11	わかめスープ				11	キャベツと人参の味噌汁				22
材料名	明太子、鶏、豚、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンピース、玉葱、マヨネーズ					鱈、油揚げ、里芋、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、玉葱、ツナ、紫					豚、牛、白菜、玉葱、人参、ニラ、モヤシ、小松菜、キャベツ、胡瓜					豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、牛蒡、大根、白菜、水菜、青海苔、マヨネーズ、唐辛子、パセリ					豚、鶏、チーズ、牛乳、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、ホウレン草、パスタ麺、ケチャップ、マヨネーズ					豚、豆腐、玉葱、人参、キャベツ、白菜、キムチ、筍、モヤシ、木耳、葱、若布、ゴマ、生姜					鯵、鶏卵、豚、南瓜、竹輪、ゴマ、キャベツ、人参、水菜、大根、田楽味噌、				
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 kcaq	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	831	15.1	19.1	2.9		687	29.2	4.9	3.0		761	23.9	17.3	2.7		782	18.8	15.5	3.0		942	28.7	29.6	4.5		817	28.3	22.8	2.9		1034	27.9	31.4	5.6	
B定食	822	21.9	20.1	2.8		731	28.8	9.7	2.6		770	18.9	19.9	3.8		903	20.4	26.0	2.2		896	24.5	24.3	5.1		822	25.1	16.5	5.0		972	25.8	24.4	5.2	

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㈱