



# WEEKLY MENU



日曜	2月24日 (月)				2月25日 (火)				2月26日 (水)				2月27日 (木)				2月28日 (金)				2月29日 (土)				3月1日 (日)																		
朝食	A		kcal		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		B		kcal		ライスのみです。														
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				厚揚げの煮付け														
	肉野菜炒め				チリコンカーン				チキンナゲット				白菜とベーコンの炒め				ウインナー				鶏肉団子の甘酢あん				春雨サラダ ゆず風味																		
	ほうれん草のごま和え				ブロッコリーの青煮				切干大根のコールスローサラダ				れんこんの梅肉和え				マカロニコーンソテー				もやしとわかめ中華サラダ				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				野菜サラダ				野菜サラダ				野菜サラダ				大根と油揚げの味噌汁															
白菜と人参の味噌汁				大根と人参の味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				キャベツと焙煎のりの味噌汁				小松菜と人参の味噌汁				玉葱と人参の味噌汁				大根と油揚げの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁															
沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅				沢庵・青かつぱ・梅							
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
材料名				豚、玉葱、生姜、杓苳草、白菜、じゃ、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏、豆腐、胡瓜、コーン、ケチャップ、マヨネーズ、ヨーグルト、マスタード、若布、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏、豆腐、胡瓜、コーン、ケチャップ、マヨネーズ、ヨーグルト、マスタード、若布、人参、キャベツ、グリーンピース				ベーコン、白菜、ピーマン、蓮根、梅、大葉、海苔、人参、キャベツ、グリーンピース				ウインナー、パスタ、コーン、玉葱、小松菜、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏、キャベツ、胡瓜、玉葱、若布、人参、キャベツ、グリーンピース				厚揚げ、油揚げ、キャベツ、胡瓜、大根、春雨、人参、キャベツ、グリーンピース															
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				730	20.6	14.0	3.0	743	20.5	12.3	3.6	909	28.2	27.0	2.9	747	18.1	16.0	3.2	843	24.9	20.2	3.3	776	21.0	15.8	3.5	757	20.6	15.1	3.2												
B定食				536	22.0	17.3	4.2	549	21.9	15.6	4.8	715	29.6	30.3	4.1	553	19.5	19.3	4.4	649	26.3	23.5	4.5	582	22.4	19.1	4.7																
昼食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal												
	チキンカツ				親子丼				塩ラーメン				ピピン丼				桜うどん				牛丼				豚肉の南蛮焼き																		
	五目豆				菜の花のコロッケ				かに風味焼売				温泉玉子				野菜かき揚げ				ポテトサラダ				根菜の煮物																		
	洋梨				ヨーグルト				フルーツカクテル				選べるデザート				パイ				桜もち				ブチシュー																		
	大根とわかめの味噌汁				もやしと人参のスープ				(ライス付き)				わかめスープ				(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁				椎茸と人参のおすまし																		
	(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				春メニュー				イベント				春メニュー				春メニュー				春メニュー																		
	材料名				鶏、鶏卵、大豆、蓮根、蒟蒻、大根、人参、貝割れ大根、椎茸、パスタ、若布、洋梨				鶏卵、鶏、玉葱、葱、菜の花、グリーンピース、キャベツ、人参、ヨーグルト				中華麺、豚、卵、キャベツ、葱、加、グリーンピース、黄桃、梨、葡萄、パイ、カレー				豚、鶏卵、キャベツ、杓苳草、人参、玉葱、葱、若布、じゃ、ジャガイモ				うどん、鶏卵、蒲鉾、菜の花、玉葱、人参、パイ				牛、ジャガイモ、玉葱、生姜、葱、胡瓜、人参、キャベツ、油揚げ、マヨネーズ、桜餅				豚、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、里芋、牛蒡、椎茸、蒟蒻、フレッシュクリーム														
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												
定食				579	27.8	29.8	4.6	849	28.1	22.1	2.9	559	22.4	9.4	8.1	745	22.8	18.9	4.7	597	13.8	14.5	3.2	1454	31.2	33.5	5.6	898	25.7	24.9	5.0												
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal												
	おろし和風ハンバーグ				豚肉と野菜のピリ辛炒め				グリル平 牛メンチカツ				チキンクリームシチュー				回鍋肉				サンマフライ				鶏肉じゃが																		
	ハンバーグ ジンジャーソース				香味野菜と豚肉の細切り炒め				A定食のみです。				ブラウンシチュー				豚肉と野菜の塩炒め				A定食のみです。				A定食のみです。																		
	A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー														
	ジャーマンポテト				スパゲッティサラダ				ぐる煮				選べる小鉢				冷奴				里芋田楽				小松菜のじゃこ和え																		
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス																		
	コーンポタージュ				白菜と油揚げの味噌汁				ほうれん草と麩の味噌汁				イベント				たまごスープ				白菜と麩のおすまし				豆腐とわかめの味噌汁																		
材料名				豚、鶏、ジャガイモ、キャベツ、人参、水菜、大根、生姜、玉葱、ル、ホシホトヒメ、カブ、パセリ				豚、油揚げ、パスタ、玉葱、キャベツ、葱、人参、生姜、コーン、コーンの芽、切り、胡瓜、白菜、マヨネーズ				牛、厚揚げ、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、杓苳草、玉葱、巻麩				鶏、豚、ジャガイモ、玉葱、人参、グリーンピース、牛乳、ケチャップ				豚、豆腐、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、葱、コーン、生姜、キャベツ、木耳、葱、鯉節				秋刀魚、里芋、大根、人参、水菜、白菜、巻麩、田楽味噌、じゃ				鶏、豆腐、ジャガイモ、人参、蒟蒻、玉葱、小松菜、じゃ、若布															
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				874	25.3	19.2	4.6	920	28.4	26.0	4.6	1099	30.0	33.5	8.8	932	22.7	24.3	3.5	877	29.8	23.8	3.9	870	22.7	18.1	4.2	842	27.9	16.9	4.6												
B定食				887	25.5	19.2	4.9	872	29.4	20.5	4.6					983	22.1	26.5	4.6	810	29.8	21.6	3.1																				

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)