

WEEKLY MENU

日曜日	6月15日 (月)				6月16日 (火)				6月17日 (水)				6月18日 (木)				6月19日 (金)				6月20日 (土)				6月21日 (日)							
朝食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		朝食の提供は ありません。							
	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									
	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									
	五目きんぴら		69		ポテトの醤油バター風味		128		ピリ辛蒸し鶏		44		照焼き肉団子		92		豚肉と竹の子の塩炒め		76		ウインナー		116									
大根の明太和え		23		大豆のツナマヨ和え		114		ブロッコリーのごま和え		31		パンサンスー		80		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		105		和風マカロニサラダ		77										
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										
小松菜と玉葱の味噌汁		21		大根と麩の味噌汁		24		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		白菜と人参の味噌汁		21		もやしと人参の味噌汁		22										
沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4		沢庵・青かつぱ・梅		4										
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134										
材料名	豚、明太子、牛蒡、蓮根、ｲﾝｸﾞﾙ、大根、葱、小松菜、玉葱、白滝、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				ﾊﾞﾝ、大豆、ﾀﾞ、ｼﾞﾝｼﾞ、芋、玉葱、大根、葱、ﾋﾞｼﾞ、巻麩、ﾏﾈｰｽﾞ、ｼﾞﾏ、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏、豆腐、胡瓜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、春雨、ｼﾞﾏ、若布、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				鶏、鶏卵、胡瓜、ﾓﾂ、春雨、焙煎海苔、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				豚、鶏、筍、玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、蓮根、白菜、ｶｰﾌﾟ、ﾏﾈｰｽﾞ、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ				ｲﾝｸﾞﾙ、ﾊﾟﾝ、玉葱、葱、ﾓﾂ、海苔、ﾏﾈｰｽﾞ、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ											
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								
A定食	726	19.8	14.6	2.4	879	22.5	24.8	6.8	718	22.3	11.0	3.3	806	20.9	16.7	3.5	815	21.4	21.8	2.8	828	23.8	22.4	3.1								
B定食	532	21.2	17.9	3.6	685	23.9	28.1	8.0	524	23.7	14.3	4.5	612	22.3	20.0	4.7	621	22.8	25.1	4.0	634	25.2	25.7	4.3								
昼食	スタミナ丼		666		スパゲッティミートソース		563		焼き鳥丼		657		とんこつ野菜ラーメン		488		ピピン丼		574		昼食の提供は ありません。				昼食の提供は ありません。							
	ポテトサラダ		88		コーンサラダ		33		もやしの赤じそ和え		15		コーンフライ		138		温泉玉子		82													
	パイ		49		プリン		78		ぶどう		51		フルーチェ ミックスオレンジ		48		バナナ		32													
	大根とわかめの味噌汁		21		(ライス付き)				小松菜と人参の味噌汁		21		(ライス付き)				わかめスープ		11													
材料名	豚、ｼﾞﾝｼﾞ、芋、玉葱、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ﾓﾂ、ｺﾝｺﾞの芽、胡瓜、大根、ﾏﾈｰｽﾞ、若布、ﾊﾟｲ				ﾊﾞﾝ、豚、ｺｰﾝ、玉葱、ｷﾞﾊﾞｯｼ、人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、ｸﾞｯｼﾞｯﾌﾟ、ﾌﾟﾘﾝ				鶏、葱、ﾓﾂ、胡瓜、小松菜、人参、紫、葡萄				中華麺、ｺｰﾝ、ﾓﾂ、ｷﾞﾊﾞｯｼ、玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、ｼﾞﾝｼﾞ、芋、木耳、牛乳、ﾌﾙｰﾁ				豚、鶏卵、ﾓﾂ、ﾈｷﾀﾞﾏ、玉葱、葱、ｼﾞﾏ、若布、ﾊﾞﾈ															
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												
定食	824	20.5	19.6	3.8	674	22.7	20.7	2.9	744	28.5	18.1	3.6	674	25.0	16.2	9.0	699	22.6	16.2	4.6												
夕食	大分 鶏天		303		香味野菜と豚肉の細切り炒め		245		鱈の南蛮漬		236		豚肉と野菜の味噌炒め		285		ミートオムレツとデミグラスコロッケ		230		夕食の提供は ありません。				黒毛和牛メンチカツ				597			
	ぐる煮		156		ほうれん草のじゃこ和え		29		切干大根の炒め煮		52		枝豆焼売		56		小松菜のピーナッツ和え		37										キャベツのフレンチサラダ		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	
	もやしと油揚げの味噌汁		33		野菜中華スープ		12		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		オニオンスープ		13										コーンと玉葱のスープ		17	
材料名	鶏、鶏卵、厚揚げ、里芋、油揚げ、ｷﾞﾊﾞｯｼ、人参、水菜、葱、大根、ﾓﾂ、蒟蒻				豚、ｼﾞﾝｼﾞ、筍、玉葱、人参、水菜、ｲﾝｸﾞﾙ、ｺﾝｺﾞの芽、ﾈｷﾀﾞﾏ、白菜				鱈、油揚げ、玉葱、人参、葱、白菜、唐辛子、切干大根、巻麩				豚、枝豆、鶏卵、玉葱、人参、ｷﾞﾊﾞｯｼ、ｺﾝｺﾞ、生姜、葱、ｼﾞﾏ				鶏、鶏卵、ｷﾞﾊﾞｯｼ、人参、貝割れ大根、小松菜、玉葱、ｼﾞﾝｼﾞ、芋、ﾋﾟｰﾅｯｼ				牛、ｺｰﾝ、大根、人参、水菜、ｷﾞﾊﾞｯｼ、玉葱											
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								
A定食	962	39.7	22.3	6.9	756	29.7	12.6	4.5	768	27.1	13.0	4.0	832	27.3	19.9	3.4	750	15.6	13.2	3.7	1110	18.4	48.8	3.4								

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)