



WEEKLY MENU



日	6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				6月28日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal			ライス 280g	kcal						
	肉野菜炒め	65			高野豆腐の含め煮	65			ウインナー	116			厚揚げの煮付け	62			鶏肉団子の甘酢あん	100			チリコンカーン	84			目玉焼き	91						
	ごぼうサラダ	58			ほうれん草の辛子醤油	29			青菜と玉葱の炒め	44			スパゲッティサラダ	125			白菜とツナのナムル	65			ブロッコリーのピーナッツ和え	37			おくらのお浸し	18						
	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		
	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			キャバツと焙煎のりの味噌汁	21			玉葱と人参の味噌汁	25			もやしと人参の味噌汁	22			大根と油揚げの味噌汁	33						
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、玉葱、牛蒡、大根、小松菜、マネズ、パセリ、人参、キャバツ、グリーンソフ				高野豆腐、杓苳草、葱、大根、巻麩、辛子、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				ウインナー、玉葱、小松菜、豆腐、若布、キャブ、人参、キャバツ、グリーンソフ				厚揚げ、パスタ、玉葱、胡瓜、マネズ、海苔、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、ツ、白菜、玉葱、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				クックビーズ、ム、玉葱、マ、ブロッコリー、ピーナッツ、キャブ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、おくら、大根、油揚げ、人参、キャバツ、グリーンソフ							
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	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	753	19.5	17.1	3.1	727	21.8	13.0	3.3	799	23.8	21.9	3.1	817	21.5	20.2	3.7	799	23.3	17.2	5.4	752	21.1	14.0	3.4	751	23.5	16.7	2.9				
昼食	かきうどん	435			鶏の竜田揚げ丼	971			塩ラーメン	457			豚焼肉丼	679			チキンカレー	706			さんまフライ	287			豚肉の甘辛炒め	292						
	白菜のじゃこ和え	21			根菜の煮物	85			春巻	139			小松菜のごま和え	33			グリーンサラダ	23			ピリ辛こんにやく	38			かぼちゃの含め煮	73						
	フルーツカクテル (ライス付き)	49			プリン	78			黄桃	56			ぶどうゼリー	59			ヨーグルト	78			パイン	49			洋梨	43						
	(別：ライス280g/470kcal)				キャバツと人参の味噌汁	22			(ライス付き)				もやしと油揚げの味噌汁	33			ほうれん草と玉葱のスープ	11			椎茸と人参のおすまし	7			ほうれん草と麩の味噌汁	26						
					(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	うどん、鶏卵、蒲鉾、ツ、椎茸、生姜、水菜、白菜、黄桃、梨、葡萄、苺、パイ				鶏、ツ、芋、里芋、キャバツ、牛蒡、人参、蒟蒻、椎茸、生姜、コマ、プリン				中華麺、豚、コマ、マ、マ、葱、グリーンソフ、黄桃				豚、玉葱、人参、コマ、小松菜、マ、油揚げ、コマ、ゼリー				鶏、ツ、芋、玉葱、人参、コマ、生姜、福神漬、キャバツ、水菜、グリーンソフ、杓苳草、ヨーグルト				ツ、キャバツ、人参、水菜、蒟蒻、唐辛子、コマ、椎茸、葱、パイ				豚、南瓜、玉葱、人参、大根、貝割れ大根、コマ、杓苳草、蜂蜜、巻麩、洋梨							
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	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
定食	505	15.9	5.2	4.2	1156	29.3	53.1	4.3	652	22.2	17.4	8.2	804	21.2	17.1	4.2	818	16.8	18.2	5.9	851	20.7	19.8	3.4	904	26.0	16.1	4.9				
夕食	ハンバーグ ケチャップソース	290			麻婆茄子	393			ソースカツ	367			鯖の黒胡椒焼き	325			豚肉の生姜焼き	254			塩鶏肉じゃが	311			焼き餃子	231						
	ジャーマンポテト	72			チンゲン菜の中華浸し	27			ポテトサラダ	88			選べる小鉢	130			切干大根の梅風味	33			冷奴	60			大根ときゅうりのキムチ和え	21						
	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						
	コンソメスープ	11			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			大根とわかめの味噌汁	20			根菜の味噌汁	24			わかめスープ	11						
	材料名	豚、鶏、キャバツ、人参、貝割れ大根、ツ、芋、ム、玉葱、水菜、パセリ、キャブ				豚、茄子、玉葱、葱、コマ、生姜、ツ、菜、人参、白菜、水菜、コマ				豚、ツ、芋、キャバツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、白菜、マネズ、巻麩				鯖、鶏卵、キャバツ、人参、水菜、グリーンソフ、葱、コマ				豚、玉葱、人参、葱、生姜、大根、貝割れ大根、切干大根、コマ、梅、大葉、若布				鶏、豆腐、ツ、芋、蒟蒻、葱、生姜、鰹節、玉葱、コマ、牛蒡、大根、人参				豚、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、白菜、マ、コマ、若布、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	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	843	24.3	17.9	5.0	902	24.6	29.8	4.7	935	22.3	28.5	4.4	946	27.7	35.0	2.0	777	24.5	15.0	4.0	865	29.8	19.0	2.8	733	18.7	11.1	4.0				

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)