

WEEKLY MENU

日曜日	6月29日 (月)				6月30日 (火)				7月1日 (水)				7月2日 (木)				7月3日 (金)				7月4日 (土)				7月5日 (日)			
朝食	ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470				ライス 280g kcal 470							
	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め 104				竹の子とわかめの卵とじ 57				豚肉と青菜の塩炒め 72				肉団子のチリソース 87				ウインナー 116				ゆで卵 78				アジアン風ホクホクポテト 68			
	きゅうりのレモン和え 16				和風春雨サラダ 48				ポテトサラダ 88				白菜のごま塩和え 29				レンコンサラダ 112				揚げジャコとキャベツのお浸し 26				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 119			
	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				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				
材料名	豚、インゲン、玉葱、胡瓜、 ピーマン、小松菜、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、筍、玉葱、ピーマン、胡瓜、大根、 葱、若布、春雨、巻麩、じゃがいも、 人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、玉葱、小松菜、ジャガイモ、 胡瓜、豆腐、若布、マネー、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、胡瓜、白菜、 生姜、キャベツ、じゃがいも、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、コーン、蓮根、 白菜、キャベツ、マネー、ピーマン、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ジャガイモ、ピーマン、 大葉、鯉節、 人参、キャベツ、グリーンソフ				竹輪、ジャガイモ、玉葱、 若布、油揚げ、大根、マネー、味噌、 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	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	750	22.0	15.4	3.6	738	20.1	12.8	3.2	799	20.7	19.8	2.5	746	20.2	15.2	3.3	858	23.0	26.1	4.0	735	23.8	14.7	2.8	829	19.7	21.9	3.7
昼食	チキンライス 653				ソース焼きそば 558				三色丼 642				わかめうどん 381				鶏の照り焼き丼 703				ハヤシライス 682				海鮮ビーフン 169			
	ピーマンの肉詰めフライ 132				かに風味焼売 56				冷奴 60				竹輪のカレー揚げ 134				切干大根のゆず胡椒風味 42				大根サラダ 10				餃子メンチ 148			
	みかん 49				プリン 78				フルーツヨーグルト 45				青りんごゼリー 59				フルーチェ ミックスベリー 49				プチシュー 46				杏仁フルーツ 43			
	コンソメスープ 11				(ライス付き)				もやしと人参の味噌汁 22				(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁 33				キャベツと玉葱のスープ 11				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)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス 470				ライス 470			
材料名	鶏、豚、玉葱、グリーンピース、 ピーマン、グリーンソフ、人参、水菜、 キャベツ、ミソ				中華麺、豚、玉葱、キャベツ、ピーマン、 人参、青海苔、プリン				豚、鶏卵、豆腐、生姜、小松菜、 葱、ピーマン、人参、鯉節、ヨーグルト、 梨、黄桃、葡萄、パイナップル、チリ				うどん、蒲鉾、竹輪、葱、 小松菜、グリーンソフ、若布、ゼリー				鶏、鶏卵、絹揚げ、切干大根、 人参、葱、キャベツ、油揚げ、 牛乳、フルーチェ、ポテト酢、柚子胡椒、じゃがいも				豚、玉葱、グリーンソフ、キャベツ、 大根、パプリカ、貝割れ大根、 ジャガイモ、キャベツ、ハヤシライス、シュークリーム				豚、海老、アサリ、ゆず、コンニャク、生姜、 玉葱、キャベツ、人参、小松菜、ゆず草、 グリーンソフ、筍、木耳、ピーマン、巻麩			
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	845	23.9	23.1	6.3	692	16.6	21.8	6.9	769	30.1	20.9	3.9	574	14.3	9.9	3.6	827	32.8	22.6	4.1	1219	21.1	21.1	5.0	856	24.9	13.5	5.0
夕食	牛南蛮焼き 420				鶏の唐揚げ 294				鱈の香草焼き 132				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 269				まぐろカツ 424				豚肉と厚揚げの四川炒め 433				おろし和風ハンバーグ 273			
	ごぼうサラダ 68				五目豆 77				がんも野菜の煮物 47				バンバンジー 92				プロッコリーの青煮 24				おくらのごま和え 28				スパゲッティサラダ 125			
	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			
	もやしと油揚げの味噌汁 33				玉葱と人参の味噌汁 25				白菜と麩のおすまし 10				たまごスープ 21				椎茸と人参のおすまし 7				春雨スープ 22				コーンと玉葱のスープ 17			
	牛、油揚げ、玉葱、人参、 葱、牛蒡、大根、ピーマン、マネー、 唐辛子、パプリカ				鶏、大豆、鶏卵、生姜、キャベツ、 人参、水菜、蓮根、蒟蒻、椎茸、 玉葱、葱				鱈、がんも、キャベツ、人参、 水菜、トマト、大根、里芋、白菜、 パプリカ、巻麩				豚、小松菜、鶏卵、鶏、 白菜、玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、 パプリカ、葱、じゃがいも				マグロ、キャベツ、人参、水菜、 プロッコリー、葱、鯉節				豚、厚揚げ、キャベツ、玉葱、 人参、生姜、ゆず、筍、木耳、 春雨、じゃがいも				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、 大根、玉葱、胡瓜、コーン、 ポテト酢、パスタ、マネー			
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	991	24.3	39.4	3.9	866	36.0	21.9	3.1	659	27.8	5.1	3.6	852	29.8	23.2	3.4	925	28.8	31.0	2.7	953	34.3	30.4	4.3	885	24.6	24.4	4.8

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)