

WEEKLY MENU

日	6月29日				6月30日				7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	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			
	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め				竹の子とわかめの卵とじ				豚肉と青菜の塩炒め				肉団子のチリソース				ウインナー				ゆで卵				アジアン風ホクホクポテト			
	きゅうりのレモン和え				和風春雨サラダ				ポテトサラダ				白菜のごま塩和え				レンコンサラダ				揚げジャコとキャベツのお浸し				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え			
	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			
	小松菜と玉葱の味噌汁				大根と麩の味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				キャベツと焙煎のりの味噌汁				白菜と人参の味噌汁				もやしと人参の味噌汁				大根と油揚げの味噌汁			
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				
材料名	豚、インゲン、玉葱、胡瓜、 ピー、小松菜、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、筍、玉葱、ピー、胡瓜、大根、 葱、若布、春雨、巻麩、じゃ、 人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、玉葱、小松菜、じゃ、芋、 胡瓜、豆腐、若布、マネズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、胡瓜、白菜、 生姜、キャブ、じゃ、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、じゃ、蓮根、 白菜、キャブ、マネズ、ピー、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、じゃ、ピー、 大葉、鯉節、 人参、キャベツ、グリーンソフ				竹輪、じゃ、芋、玉葱、 若布、油揚げ、大根、マネズ、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				ソース焼きそば				三色丼				わかめうどん				鶏の照り焼き丼				ハヤシライス				海鮮ビーフン			
	ピーマンの肉詰めフライ				かに風味焼売				冷奴				竹輪のカレー揚げ				切干大根のゆず胡椒風味				大根サラダ				餃子メンチ			
	みかん				プリン				フルーツヨーグルト				青りんごゼリー				フルーチェ ミックスベリー				プチシュー				杏仁フルーツ			
	コンソメスープ				(ライス付き)				もやしと人参の味噌汁				(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁				キャベツと玉葱のスープ				ほうれん草と麩の味噌汁			
	(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)				(別：ライス280g/470kcal)				ライス			
材料名	鶏、豚、玉葱、グリーンソフ、 ピーマン、グリーンソフ、人参、水菜、 キャブ、ミソ				中華麺、豚、玉葱、キャベツ、ピー、 人参、青海苔、プリ				豚、鶏卵、豆腐、生姜、小松菜、 葱、ピー、人参、鯉節、ヨーグルト、 梨、黄桃、葡萄、パイ、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、ポン酢、柚子胡椒、じゃ				豚、玉葱、グリーンソフ、キャベツ、 大根、パプリカ、貝割れ大根、 じゃ、キャブ、ハツルネ、シュークリーム				豚、海老、アサリ、ゆ、コン、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				鶏の唐揚げ				鱈の香草焼き				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め				まぐろカツ				豚肉と厚揚げの四川炒め				おろし和風ハンバーグ			
	ごぼうサラダ				五目豆				がんもと野菜の煮物				バンバンジー				プロッコリーの青煮				おくらのごま和え				スパゲッティサラダ			
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス			
	もやしと油揚げの味噌汁				玉葱と人参の味噌汁				白菜と麩のおすまし				たまごスープ				椎茸と人参のおすまし				春雨スープ				コーンと玉葱のスープ			
	kcal				kcal				kcal				kcal				kcal				kcal				kcal			
材料名	牛、油揚げ、玉葱、人参、 葱、牛蒡、大根、ピー、マネズ、 唐辛子、パプリ				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、 パプリカ、葱、じゃ				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、筍、木耳、 春雨、じゃ				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、 大根、玉葱、胡瓜、じゃ、 ポン酢、パスタ、マネズ			
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)