

WEEKLY MENU

日	7月27日 (月)				7月28日 (火)				7月29日 (水)				7月30日 (木)				7月31日 (金)				8月1日 (土)				8月2日 (日)			
曜日																												
朝食	ライス 280g 470 kcal				ライス 280g 470 kcal				ライス 280g 470 kcal				ライス 280g 470 kcal				ライス 280g 470 kcal				ライス 280g 470 kcal							
	ポテトと鮭のホクホク和え 81 kcal				豚肉と竹の子の塩炒め 76 kcal				チキンナゲット 206 kcal				厚揚げの煮付け 62 kcal				ウインナー 116 kcal				目玉焼き 91 kcal				チリコンカン 86 kcal			
	和風春雨サラダ 48 kcal				ほうれん草のお浸し 16 kcal				白菜のじゃこ和え 25 kcal				小松菜の辛子和え 12 kcal				青菜と玉葱の炒め 49 kcal				ひじきと枝豆の煮物 63 kcal				ポテトサラダ 88 kcal			
	野菜サラダ 5 kcal				野菜サラダ 5 kcal				野菜サラダ 5 kcal				野菜サラダ 5 kcal				野菜サラダ 5 kcal				野菜サラダ 5 kcal							
	小松菜と玉葱の味噌汁 21 kcal				大根と麩の味噌汁 24 kcal				豆腐とわかめの味噌汁 30 kcal				キャバツと焙煎のりの味噌汁 21 kcal				白菜と人参の味噌汁 21 kcal				もやしと人参の味噌汁 22 kcal				大根と油揚げの味噌汁 33 kcal			
牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				牛乳 134 kcal				
材料名	鮭、ジャガ芋、玉葱、トマト、 胡瓜、小松菜、春雨、ジャマ、 人参、キャバツ、グリーンソフ				豚、筍、玉葱、ピーマン、パプリカ、 大根、葱、鯉節、巻麩、 人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、ジャコ、豆腐、 白菜、若布、ケチャップ、 人参、キャバツ、グリーンソフ				厚揚げ、小松菜、辛子、 鯉節、海苔、 人参、キャバツ、グリーンソフ				ウインナー、玉葱、小松菜、 白菜、ケチャップ、 人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、竹輪、枝豆、 トマト、ヒジキ、 人参、キャバツ、グリーンソフ				ハム、ウツボ、ピーマン、玉葱、ジャガ芋、 大根、油揚げ、ケチャップ、マヨネーズ、 胡瓜、人参、キャバツ、グリーンソフ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	759	18.7	12.1	2.9	725	21.0	14.4	2.4	870	30.0	23.4	3.6	704	20.8	12.8	3.2	795	22.8	21.2	2.7	785	25.0	18.6	2.9	816	20.1	18.8	3.0
昼食	きつねうどん 417 kcal				麻婆豆腐飯 647 kcal				とんこつ野菜ラーメン 488 kcal				海老のかき揚げ丼 845 kcal				チキンカレー 706 kcal				鶏の竜田揚げ丼 971 kcal				水餃子の五目あん 263 kcal			
	竹輪天ぷら 133 kcal				焼売 56 kcal				餃子メンチ 154 kcal				コーンサラダ 33 kcal				キャバツのツナマヨサラダ 106 kcal				もやしの赤じそ和え 15 kcal				冷奴 60 kcal			
	フルーチェ ミックスオレンジ 48 kcal				プリン 78 kcal				バナナ 32 kcal				ぶどうゼリー 59 kcal				フルーツカクテル 49 kcal				洋梨 43 kcal				黄桃 56 kcal			
	(ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)				野菜中華スープ 12 kcal				(ライス付き) (別：ライス280g/470kcal)				もやしと油揚げの味噌汁 33 kcal				(別：ライス280g/470kcal)				椎茸と人参のおすまし 7 kcal				たまごスープ 21 kcal			
																					ライス 470 kcal				ライス 470 kcal			
材料名	うどん、竹輪、稲荷、蒲鉾、 葱、小松菜、グリーンソフ、 フルーチェ、牛乳				豆腐、豚、玉葱、ニンニク、生姜、 葱、キャバツ、白菜、水菜、人参、 アヲ				中華麺、豚、トマト、キャバツ、 玉葱、人参、木耳、グリーンソフ、 バナナ				海老、玉葱、人参、ニンニク、 キャバツ、人参、グリーンソフ、トマト、 油揚げ、ゼリー				鶏、玉葱、ジャガ芋、人参、生姜、 ニンニク、福神漬、キャバツ、アヲ、加ルル、 マヨネーズ、パプリカ、アヲ、梨、葡萄、黄桃				鶏、生姜、ニンニク、キャバツ、トマト、 胡瓜、人参、葱、紫、椎茸、 洋梨				豚、鶏卵、冷奴、白菜、筍、 人参、木耳、絹竹、葱、生姜、 鯉節、ジャマ、黄桃			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	598	16.5	13.7	3.9	793	22.0	17.9	4.9	674	27.5	17.2	8.4	970	15.0	34.9	3.7	861	18.1	24.5	4.6	1506	33.9	48.4	2.9	870	27.0	15.6	3.7
夕食	ささみしそ巻きフライ 321 kcal				ミートオムレツとデミグラスクロック 230 kcal				ハンバーグ テリヤキソース 289 kcal				豚肉と野菜のピリ辛炒め 293 kcal				白身魚のフライ トマトソース 239 kcal				香味野菜と豚肉の細切り炒め 245 kcal				黒毛和牛メンチカツ 600 kcal			
	根菜の田舎風 56 kcal				大根とえんどうのコンソメ煮 25 kcal				ジャーマンポテト 73 kcal				マカロニサラダ 126 kcal				おくらのごま和え 28 kcal				バンバンジー 92 kcal				ごぼうサラダ 68 kcal			
	ライス 470 kcal				ライス 470 kcal				ライス 470 kcal				ライス 470 kcal				ライス 470 kcal				ライス 470 kcal							
	もやしと油揚げの味噌汁 33 kcal				コンソメスープ 11 kcal				白菜と麩のおすまし 10 kcal				わかめスープ 11 kcal				オニオンスープ 13 kcal				春雨スープ 22 kcal				コーンと玉葱のスープ 17 kcal			
材料名	鶏、さつまいも揚げ、油揚げ、 大葉、キャバツ、人参、水菜、大根、 蒟蒻、絹竹、トマト				鶏卵、鶏、ジャガ芋、キャバツ、人参、 貝割れ大根、大根、人参、 グリーンソフ、玉葱、水菜				豚、鶏、ハム、ジャガ芋、キャバツ、 人参、水菜、玉葱、白菜、 巻麩、パプリカ				豚、玉葱、キャバツ、筍、人参、 生姜、ニンニク、胡瓜、葱、 パプリカ、マヨネーズ、ジャマ、若布				鱈、大根、人参、水菜、トマト、 パプリカ、玉葱、ジャマ				豚、鶏、玉葱、ニンニクの芽、筍、 人参、パプリカ、胡瓜、トマト、パプリカ、 キャバツ、春雨、ジャマ				牛、キャバツ、人参、水菜、牛蒡、 大根、ニンニク、玉葱、マヨネーズ、 唐辛子、パプリカ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	880	30.7	19.6	3.8	736	14.6	11.2	3.6	842	25.0	18.2	5.0	900	26.7	25.3	4.1	750	20.3	14.4	3.9	829	31.4	17.0	4.1	1155	18.9	52.6	3.6

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)