



# WEEKLY MENU

日曜日	8月3日 (月)					8月4日 (火)					8月5日 (水)					8月6日 (木)					8月7日 (金)					8月8日 (土)					8月9日 (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									
	ハム野菜炒め 66 kcal					高野豆腐の含め煮 65 kcal					白菜とベーコンの塩炒め 77 kcal					ウインナー 116 kcal					ゆで卵 78 kcal					肉団子のチリソース 87 kcal									
	大根のレモン和え 13 kcal					鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え 105 kcal					おくらの梅おかか和え 20 kcal					マカロニコーンソテー 111 kcal					ほうれん草ののじゃこ和え 29 kcal					竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 119 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					キャベ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									
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	ハム、玉葱、大根、 ピー、小松菜、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ					高野豆腐、鶏、葱、蓮根、 大根、巻麩、カレー粉、マヨネーズ、 人参、キャベツ、グリーンソフ					豚、豆腐、白菜、ピーマン、 わか、若布、鯉節、 人参、キャベツ、グリーンソフ					ウインナー、マカロニ、コーン、 玉葱、キャベツ、マヨネーズ、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏卵、ジャコ、ほうれん草、白菜、 人参、キャベツ、グリーンソフ					鶏、竹輪、生姜、マヨ、 若布、キャベツ、マヨネーズ、白味噌、 人参、キャベツ、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)	
A定食	709	18.3	12.9	3.7	kcal	803	22.3	19.3	3.0	kcal	736	19.9	16.7	3.1	kcal	857	25.7	20.3	3.0	kcal	737	25.9	14.9	3.4	kcal	837	22.2	22.3	3.5	kcal					
昼食	豚塩ラーメン 543 kcal					三色丼 642 kcal					スパゲッティーミートソース 563 kcal					豚丼 680 kcal					チキンカツ 441 kcal														
	チンゲン菜の中華浸し 27 kcal					ピリ辛こんにゃく 38 kcal					ピーマン肉詰めフライ 116 kcal					切干大根のゆず胡椒風味 42 kcal					五目豆 77 kcal														
	プリン 78 kcal					みかん 49 kcal					りんご 39 kcal					フルーチェ ミックスベリー 49 kcal					パン 49 kcal														
	(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)														
	キャベツと人参の味噌汁 22 kcal					キャベツと人参の味噌汁 22 kcal					キャベツと人参の味噌汁 22 kcal					もやしと油揚げの味噌汁 33 kcal					大根とわかめの味噌汁 22 kcal														
材料名	中華麺、豚、葱、チンゲン菜、コシコシ、 生姜、ゴマ、プリン					豚、鶏卵、生姜、小松菜、 蒟蒻、人参、キャベツ、唐辛子、 ゴマ、ミソ					パスタ麺、豚、玉葱、ピーマン、 グリーンソフ、キャベツ、ハツルメ、リンゴ					豚、油揚げ、玉葱、人参、 葱、マヨ、切干大根、柚子胡椒、 ホソ酢、ゴマ、フルーチェ、牛乳					鶏、鶏卵、大豆、キャベツ、人参、 貝割れ大根、蓮根、大根、蒟蒻、 椎茸、若布、パン粉、パン														
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ライスは計算から外しています	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ライスは計算から外しています	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ライスは計算から外しています	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ライスは計算から外しています	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ライスは計算から外しています										
定食	648	27.3	17.7	8.5		751	23.9	18.5	4.7		718	25.0	24.8	2.6		804	25.1	19.1	4.5		589	28.4	29.8	4.7											
夕食	豚肉と野菜の味噌炒め 285 kcal					キャベツメンチカツ 粒マスタードソース 402 kcal					鶏肉じゃが 301 kcal					鱈の南蛮漬け 236 kcal					麻婆春雨 281 kcal														
	小松菜のピーナッツ和え 37 kcal					ブロッコリーの青煮 24 kcal					冷奴 60 kcal					かぼちゃの含め煮 73 kcal					ポテトサラダ 88 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														
	野菜中華スープ 12 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					たまごスープ 21 kcal														
	豚、玉葱、人参、キャベツ、コシコシ、 生姜、小松菜、白菜、水菜、 ピーナッツ					豚、キャベツ、大根、人参、水菜、 ブロッコリー、玉葱、鯉節、辛子					鶏、豆腐、ジャコ、芋、蒟蒻、玉葱、 人参、葱、生姜、白菜、 鯉節、巻麩					鱈、南瓜、玉葱、人参、葱、 唐辛子、若布、ゴマ					豚、鶏卵、ジャコ、芋、玉葱、マヨ、 キャベツ、人参、筍、木耳、コシコシ、 生姜、葱、胡瓜、マヨネーズ、ゴマ														
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)											
定食	804	25.8	19.4	3.6		907	24.2	26.5	3.5		841	27.9	17.1	3.6		790	26.8	11.4	3.8		860	21.2	19.2	4.9											

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)