



# WEEKLY MENU



| 日曜日        | 8月31日 (月)   |           |        |           | 9月1日 (火)                                     |           |        |             | 9月2日 (水)                                    |           |        |            | 9月3日 (木)                                     |           |        |           | 9月4日 (金)                               |           |        |            | 9月5日 (土)                            |           |        |            | 9月6日 (日)                               |           |        |           |
|------------|---|-----------|--------|-----------|--|-----------|--------|-------------|---|-----------|--------|------------|--|-----------|--------|-----------|--|-----------|--------|------------|-------------------------------------|-----------|--------|------------|--|-----------|--------|-----------|
| 朝食         | A   |           | kcal   |           | A  |           | kcal   |             | A   |           | kcal   |            | A  |           | kcal   |           | A                                      |           | kcal   |            | A                                   |           | kcal   |            | A                                      |           | kcal   |           |
|            | ライス 280g  |           | 470    |           | ライス 280g                                     |           | 470    |             | ライス 280g                                    |           | 470    |            | ライス 280g                                     |           | 470    |           | ライス 280g                               |           | 470    |            | ライス 280g                            |           | 470    |            | ライス 280g                               |           | 470    |           |
|            | B   |           | kcal   |           | B  |           | kcal   |             | B   |           | kcal   |            | B  |           | kcal   |           | B                                      |           | kcal   |            | B                                   |           | kcal   |            | B                                      |           | kcal   |           |
|            | パン・ジャムorマーガリン                                     |           | 296    |           | パン・ジャムorマーガリン                                |           | 296    |             | パン・ジャムorマーガリン                               |           | 296    |            | パン・ジャムorマーガリン                                |           | 296    |           | パン・ジャムorマーガリン                          |           | 296    |            | パン・ジャムorマーガリン                       |           | 296    |            | パン・ジャムorマーガリン                          |           | 296    |           |
|            | A・B共通メニュー   |           | kcal   |           | A・B共通メニュー                                    |           | kcal   |             | A・B共通メニュー                                   |           | kcal   |            | A・B共通メニュー                                    |           | kcal   |           | A・B共通メニュー                              |           | kcal   |            | A・B共通メニュー                           |           | kcal   |            | A・B共通メニュー                              |           | kcal   |           |
|            | 厚揚げの生姜煮   |           | 74     |           | 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め                               |           | 104    |             | チキンナゲット                                     |           | 206    |            | 照焼き肉団子                                       |           | 92     |           | ハム野菜炒め                                 |           | 66     |            | ウインナー                               |           | 116    |            | ゆで卵                                    |           | 78     |           |
|            | キャベツ・ツナコーンサラダ                                     |           | 53     |           | ポテトサラダ                                       |           | 88     |             | わかめのツナぼん酢                                   |           | 49     |            | 切干大根のコールスローサラダ                               |           | 60     |           | スパゲッティサラダ                              |           | 125    |            | 揚げジャコとキャベツのお浸し                      |           | 26     |            | 小松菜の辛子和え                               |           | 12     |           |
| 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        |        | もやしと油揚げの味噌汁 |   | 33        |        | 豆腐とわかめの味噌汁 |  | 30        |        | 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        |        |           |
| 沢庵・青かっぱ・梅  |   | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅 |  | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅   |   | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅  |  | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅 |  | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅  |                                     | 4         |        | 沢庵・青かっぱ・梅  |  | 4         |        |           |
| 牛乳         |   | 134       |        | 牛乳        |  | 134       |        | 牛乳          |   | 134       |        | 牛乳         |  | 134       |        | 牛乳        |  | 134       |        | 牛乳         |                                     | 134       |        | 牛乳         |  | 134       |        |           |
| 材料名        | 厚揚げ、ツナ、コーン、小松菜、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ                  |           |        |           | 豚、ジャガ芋、インゲン、玉葱、胡瓜、大根、巻麩、葱、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ |           |        |             | 鶏、ツナ、玉葱、キャベツ、油揚げ、若布、ボン酢、クチャツ、人参、キャベツ、グリーンソフ |           |        |            | 鶏、豆腐、コーン、胡瓜、切干大根、若布、マネズ、ヨーグルト、人参、キャベツ、グリーンソフ |           |        |           | ハム、パスタ麺、玉葱、胡瓜、白菜、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ    |           |        |            | ウインナー、ジャコ、大葉、キャベツ、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ |           |        |            | 鶏卵、小松菜、大根、油揚げ、辛子、鯉節、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        | 761   | 22.8      | 17.0   | 3.2       | 829  | 21.9      | 20.7   | 2.8         | 901   | 29.7      | 25.3   | 3.3        | 795  | 21.7      | 17.5   | 3.5       | 825                                    | 19.7      | 20.4   | 3.2        | 777                                 | 24.1      | 19.0   | 3.7        | 736                                    | 23.9      | 15.5   | 2.6       |
| B定食        | 567   | 24.2      | 20.3   | 4.4       | 635  | 23.3      | 24.0   | 4.0         | 707   | 31.1      | 28.6   | 4.5        | 601  | 23.1      | 20.8   | 4.7       | 631                                    | 21.1      | 23.7   | 4.4        | 583                                 | 25.5      | 22.3   | 4.9        | 542                                    | 25.3      | 18.8   | 3.8       |
| 昼食         | スタミナ丼   |           | 666    |           | わかめうどん                                       |           | 381    |             | 焼き鳥丼  |           | 657    |            | とんこつ醤油らーめん                                   |           | 510    |           | ビビンバ丼                                  |           | 574    |            | 焼肉炒飯                                |           | 747    |            | 鶏天丼                                    |           | 798    |           |
|            | ごぼうサラダ  |           | 68     |           | 牛肉コロケ  |           | 189    |             | キャベツのごま和え                                   |           | 45     |            | ほうれん草のナムル                                    |           | 33     |           | 温泉玉子                                   |           | 82     |            | 冷奴                                  |           | 60     |            | ひじきと大豆の煮物                              |           | 84     |           |
|            | プリン   |           | 78     |           | バナナ  |           | 32     |             | ヨーグルト                                       |           | 78     |            | フルーツカクテル                                     |           | 49     |           | フルーチェ イチゴ                              |           | 51     |            | パイン                                 |           | 49     |            | みかん                                    |           | 49     |           |
|            | 大根とわかめの味噌汁  |           | 21     |           | (ライス付き)                                      |           |        |             | 小松菜と人参の味噌汁                                  |           | 21     |            | (ライス付き)                                      |           |        |           | わかめスープ                                 |           | 11     |            | 椎茸と人参のおすまし                          |           | 7      |            | ほうれん草と麩の味噌汁                            |           | 26     |           |
| 材料名        | 豚、玉葱、人参、キャベツ、キャベツ、ニンニクの芽、牛蒡、大根、若布、マネズ、唐辛子、パセリ、プリツ |           |        |           | うどん、牛、蒲鉾、小松菜、キャベツ、バナナ                        |           |        |             | 鶏、葱、キャベツ、人参、油揚げ、小松菜、ジャマ、ヨーグルト               |           |        |            | 中華麺、豚、コマ、キャベツ、木の葉、人参、ジャマ、パイ、チリ、梨、黄桃、葡萄       |           |        |           | 豚、鶏卵、牛乳、キャベツ、木の葉、人参、玉葱、葱、若布、ジャマ、コブ、パセリ |           |        |            | 牛、鶏卵、豆腐、玉葱、人参、ピーマン、葱、生姜、椎茸、パイ       |           |        |            | 鶏、大豆、キャベツ、人参、木の葉、玉葱、巻麩、ひじき、油揚げ、ミカ      |           |        |           |
| 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         | 833   | 20.8      | 22.0   | 4.3       | 602  | 14.5      | 15.5   | 3.5         | 801   | 29.6      | 22.4   | 3.9        | 592  | 23.4      | 14.4   | 8.4       | 718                                    | 23.6      | 17.7   | 4.8        | 863                                 | 23.0      | 21.2   | 2.8        | 957                                    | 31.3      | 31.1   | 4.6       |
| 夕食         | ささみチーズカツ  |           | 333    |           | 焼売の野菜あんかけ                                    |           | 331    |             | 鱈の香草焼き                                      |           | 132    |            | 五種野菜と豚肉のきんぴら                                 |           | 306    |           | まぐろカツ タルタルソース                          |           | 416    |            | チキンクリームシチュー                         |           | 315    |            | 厚揚げと挽き肉の中華炒め                           |           | 481    |           |
|            | 小松菜のピーナッツ和え                                       |           | 37     |           | 大根ときゅうりのキムチ和え                                |           | 21     |             | 粉ふき芋  |           | 59     |            | 油揚げと大根の煮付け                                   |           | 62     |           | 花野菜のコンソメ煮                              |           | 24     |            | コーンフライ                              |           | 141    |            | 和風マカロニサラダ                              |           | 77     |           |
|            | 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    |           |
|            | オニオンスープ   |           | 13     |           | 春雨スープ  |           | 22     |             | 白菜と麩のおすまし                                   |           | 10     |            | たまごスープ                                       |           | 21     |           | 根菜の味噌汁                                 |           | 24     |            |                                     |           |        |            | 野菜中華スープ                                |           | 12     |           |
| 材料名        | 鶏、チーズ、キャベツ、人参、玉葱、小松菜、ピーナッツ                        |           |        |           | 豚、玉葱、キャベツ、筍、人参、ピーマン、大根、胡瓜、キャベツ、白菜、ジャマ、春雨     |           |        |             | 鱈、ジャガ芋、キャベツ、人参、白菜、巻麩、パセリ                    |           |        |            | 豚、鶏卵、牛蒡、大根、人参、パプリカ、油揚げ、葱、ジャマ                 |           |        |           | マグロ、コーン、キャベツ、人参、貝割れ大根、ブロッコリー、牛蒡、大根、マネズ |           |        |            | 鶏、ジャガ芋、コーン、玉葱、人参、牛乳、キャベツ            |           |        |            | 厚揚げ、豚、ピーマン、玉葱、キャベツ、ピーマン、葱、白菜、人参、マネズ、海苔 |           |        |           |
| 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        | 853   | 27.4      | 21.6   | 3.3       | 844  | 24.5      | 14.3   | 6.7         | 671   | 27.0      | 4.5    | 3.1        | 859  | 26.5      | 22.7   | 2.9       | 934                                    | 29.5      | 30.2   | 2.6        | 926                                 | 22.1      | 23.1   | 4.0        | 1040                                   | 29.5      | 28.6   | 3.9       |

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・コンパグループ(株)