



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	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	ライス 280g		470				
	B		kcal	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	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	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	小松菜の辛子和え		12				
	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	野菜サラダ		5	大根と油揚げの味噌汁		33				
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	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	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	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	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、ジャガイモ、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)				
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	牛肉コロッケ		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)		21	小松菜と人参の味噌汁		21	(ライス付き)		21	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							
(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)													
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				うどん、牛、蒲鉾、小松菜、キャベツ、バナ				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、トマト、キャベツ、パセリ、人参、ジャマ、パイ、フェル、梨、黄桃、葡萄				豚、鶏卵、牛乳、キャベツ、パセリ、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、パセリ、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)				
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、パセリ、キャベツ、白菜、ジャマ、春雨				鱈、ジャガイモ、キャベツ、人参、白菜、巻麩、パセリ				豚、鶏卵、牛蒡、大根、人参、パセリ、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、ジャガイモ、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)				
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・コンパスグループ(株)