



WEEKLY MENU



| 日曜日 | 9月14日 (月) | | | | 9月15日 (火) | | | | 9月16日 (水) | | | | 9月17日 (木) | | | | 9月18日 (金) | | | | 9月19日 (土) | | | | 9月20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 | | | | |
| 豚肉と竹の子の塩炒め | | 76 | | だし巻き卵 | | 41 | | 五目きんぴら | | 69 | | 厚揚げとキャベツの味噌炒め | | 110 | | 鶏肉団子の甘酢あん | | 100 | | 目玉焼き | | 91 | | ウインナー | | 116 | | | | | |
| おくらのごま和え | | 28 | | ほうれん草のおひたし | | 17 | | ポテトサラダ | | 83 | | ひじきのゴマサラダ | | 47 | | ごぼうサラダ | | 68 | | 切干大根の炒め煮 | | 46 | | マカロニコーンソテー | | 93 | | | | | |
| 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 | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 30 | | キャベツと焙煎のりの味噌汁 | | 21 | | 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 | | | | | |
| 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | 牛乳 | | 134 | | | | | |
| 材料名 | 豚、筍、玉葱、ピーマン、 おくら、小松菜、ごま、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | 鶏卵、木の葉、鯉節、 大根、葱、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | 豚、豆腐、ジャガイモ、牛蒡、蓮根、 イグサ、玉葱、胡瓜、若布、ごま、 マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | 厚揚げ、大豆、生姜、 胡瓜、ヒジキ、海苔、ごま、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | 鶏、牛蒡、大根、人参、 白菜、マヨネーズ、ピーマン、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | 鶏卵、油揚げ、切干大根、キャベツ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | ウインナー、マヨネーズ、ごま、 玉葱、大根、油揚げ、ピーマン、 人参、キャベツ、グリーンリーフ | | | | | | |
| 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 | 734 | 20.1 | 15.0 | 2.7 | 691 | 21.0 | 11.0 | 4.3 | 791 | 20.8 | 19.2 | 2.5 | 787 | 21.7 | 20.6 | 3.0 | 798 | 20.7 | 17.8 | 3.7 | 768 | 23.4 | 18.0 | 2.6 | 851 | 25.6 | 21.3 | 3.0 | | |
| B定食 | 540 | 21.5 | 18.3 | 3.9 | 497 | 22.4 | 14.3 | 5.5 | 597 | 22.2 | 22.5 | 3.7 | 593 | 23.1 | 23.9 | 4.2 | 604 | 22.1 | 21.1 | 4.9 | 574 | 24.8 | 21.3 | 3.8 | 657 | 27.0 | 24.6 | 4.2 | | | |
| 昼食 | 冷やし中華 | | | | 豚キムチ丼 | | | | かき玉うどん | | | | 牛丼 | | | | とんこつ野菜ラーメン | | | | 鶏の竜田揚げ丼 | | | | チキンライス | | | | | | |
| | 餃子メンチ | | | | おでん煮 | | | | 竹輪天ぷら | | | | 白菜のじゃこ和え | | | | 春巻 | | | | 大根のレモン和え | | | | キャベツのツナマヨサラダ | | | | | | |
| 夕食 | リクエスト プチシュー (ライス付き) | | | | フルーチェ ミックスベリー | | | | パイナップル (ライス付き) | | | | プリン | | | | 青りんごゼリー (ライス付き) | | | | フルーツヨーグルト | | | | みかん | | | | | | |
| | (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) | | | | 野菜コンソメスープ | | | | ライス | | |
| 材料名 | 中華麺、ハム、豚、鶏卵、生姜、 キャベツ、胡瓜、グリーンリーフ、 ブロッコリー | | | | 豚、竹輪、鶏卵、玉葱、白菜、 キャベツ、ごま、大根、蒟蒻、キャベツ、人参、 フルーチェ、牛乳 | | | | うどん、鶏卵、竹輪、蒲鉾、 椎茸、葱、生姜、グリーンリーフ、パイナップル | | | | 牛、ジャガイモ、玉葱、生姜、葱、 白菜、キャベツ、油揚げ、プリン | | | | 中華麺、豚、キャベツ、玉葱、 人参、木耳、グリーンリーフ、ゼリー | | | | 鶏、キャベツ、生姜、大根、人参、 ピーマン、葱、若布、椎茸、ヨーグルト、 梨、黄桃、葡萄、ピーマン、チェリー | | | | 鶏、グリーンリーフ、玉葱、キャベツ、 キャベツ、人参、白菜、ブロッコリー、 マヨネーズ、シソ | | | | | | |
| 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 | 736 | 28.0 | 21.0 | 6.5 | 791 | 24.0 | 17.9 | 6.1 | 618 | 17.5 | 12.5 | 3.7 | 917 | 25.3 | 30.5 | 6.6 | 686 | 23.1 | 17.0 | 8.5 | 1508 | 35.0 | 49.1 | 3.5 | 1287 | 30.2 | 24.4 | 6.2 | | |
| 夕食 | 豚ニラ炒め | | kcal | | 塩鶏肉じゃが | | kcal | | ささみしそ巻きフライ | | kcal | | 肉焼売 | | kcal | | メンチカツ | | kcal | | 鱈の味噌マヨ焼き | | kcal | | 香味野菜と豚肉の細切り炒め | | kcal | | | | |
| | スパゲッティサラダ | | 125 | | 冷奴 | | 60 | | ハンサンスー | | 80 | | かぼちゃのカレー煮 | | 65 | | ブロッコリーの青煮 | | 24 | | ぐる煮 | | 156 | | チーズじゃがもち | | 245 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 野菜中華スープ | | 12 | | 白菜と麩のおすまし | | 10 | | わかめスープ | | 11 | | たまごスープ | | 21 | | オニオンスープ | | 13 | | ほうれん草と麩の味噌汁 | | 26 | | 春雨スープ | | 22 | | | | |
| 材料名 | 豚、パスタ麺、キャベツ、人参、玉葱、 キャベツ、ごま、胡瓜、白菜、マヨネーズ | | | | 鶏、豆腐、ジャガイモ、蒟蒻、 人参、玉葱、ニンニク、絹揚げ、葱、 生姜、鯉節、白菜、巻麩 | | | | 鶏、大葉、キャベツ、貝割れ大根、 人参、胡瓜、キャベツ、鶏卵、 葱、春雨、若布、ごま | | | | 豚、鶏卵、キャベツ、人参、 貝割れ大根、南瓜、葱、カレー粉、 ごま | | | | 豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、 ブロッコリー、玉葱、鯉節 | | | | 鱈、厚揚げ、キャベツ、人参、葱、 貝割れ大根、大根、里芋、蒟蒻、 木の葉、玉葱、巻麩、味噌、マヨネーズ | | | | 豚、チーズ、ジャガイモ、玉葱、 ニンニクの芽、筍、セリ、人参、キャベツ、 グリーンリーフ、春雨 | | | | | | |
| 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 | 877 | 26.0 | 24.9 | 4.1 | 851 | 29.1 | 18.6 | 2.8 | 882 | 26.3 | 22.0 | 2.7 | 820 | 23.4 | 12.3 | 3.7 | 953 | 20.9 | 34.6 | 3.0 | 898 | 31.4 | 20.9 | 8.1 | 982 | 26.9 | 28.0 | 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・コンパグループ(株)