

WEEKLY MENU

日	9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日				9月26日				9月27日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(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	
厚揚げの煮付け		62		ゆで卵		78		照焼き肉団子		92		肉野菜炒め		65		ウインナー		116		竹の子とわかめの卵とじ		57		ポテトと鮭のホクホク和え		81		
春雨サラダ ゆず風味		49		青菜のぼん酢がけ		19		白菜とツナのナムル		65		おくらの梅おかか和え		20		コーン玉葱ソテー		46		ブロッコリーのピーナッツ和え		37		ほうれん草のじゃこサラダ		26		
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		キャバ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	厚揚げ、トマト、胡瓜、小松菜、玉葱、柚子、人参、グリーンピース、キャバツ				鶏卵、白菜、パプリカ、大根、葱、ポン酢、巻麩、人参、グリーンピース、キャバツ				鶏、卵、豆腐、白菜、トマト、若布、人参、グリーンピース、キャバツ				豚、玉葱、パプリカ、鯉節、梅、大葉、海苔、人参、グリーンピース、キャバツ				ウインナー、コーン、玉葱、白菜、キャブツ、人参、グリーンピース、キャバツ				鶏卵、玉葱、ブロッコリー、トマト、筍、若布、ピーナッツ、人参、グリーンピース、キャバツ				鮭、ジャコ、ツナ、芋、玉葱、パプリカ、大根、油揚げ、パプリカ、人参、グリーンピース、キャバツ			
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	741	20.0	14.0	3.2	730	23.6	14.4	3.2	796	24.1	17.5	5.4	715	20.3	13.0	2.8	792	22.7	20.8	3.0	725	22.1	13.5	3.2	749	22.4	12.8	3.6
B定食	547	21.4	17.3	4.4	536	25.0	17.7	4.4	602	25.5	20.8	6.6	521	21.7	16.3	4.0	598	24.1	24.1	4.2	531	23.5	16.8	4.4	555	23.8	16.1	4.8
選択メニュー	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	焼き餃子		231		チキンカツ		441		チキンカレー 辛口		706		三色丼		kcal		韓国風うどん		442		白身魚のフライ タルタルソース		351		豚肉とピーマンの炒め物		247	
	A定食のみです。				A定食のみです。				B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	チンゲン菜のごま和え		32		がんもと野菜の煮物		47		チキンカレー 甘口		706		麻婆豆腐飯		647		野菜かき揚げうどん		551		白身魚のフライ トマトソース		238		豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め		309	
	フルーチェ イチゴ		51		洋梨		43		コーンサラダ		33		マカロニサラダ		126		冷奴		60		ひじきと枝豆の煮物		63		ごぼうサラダ		68	
わかめスープ		11		玉葱と油揚げの味噌汁		36		ぶどうゼリー		59		バナナ		32		プリン		78		黄桃		56		フルーツカクテル		49		
(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)				(別：ライス280g/470kcal)				
材料名	豚、キャバツ、人参、貝割れ大根、パプリカ、葱、若布、トマト、ブルーチーズ、牛乳				鶏、鶏卵、パプリカ、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、里芋、油揚げ、洋梨				鶏、ツナ、芋、ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャバツ、グリーンピース、コーン、福神漬、パプリカ、ゼリー				豚、鶏卵、豆腐、パプリカ、小松菜、玉葱、紅生姜、葱、胡瓜、人参、白菜、ニンニク、生姜、マヨネーズ、巻麩、バナナ				うどん、豚、トマト、人参、葱、豆腐、ニンニクの芽、葱、生姜、玉葱、パプリカ、小松菜、鯉節、パプリカ				鱈、竹輪、キャバツ、人参、貝割れ大根、トマト、枝豆、椎茸、葱、マヨネーズ、黄桃				豚、ピーマン、筍、玉葱、キャバツ、人参、小松菜、牛蒡、大根、ニンニク、生姜、キャブツ、マヨネーズ、巻麩、トマト、ブルーチーズ			
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	325	13.2	12.7	3.5	567	27.8	29.6	4.2	798	15.7	15.4	4.9	810	24.7	23.8	4.4	580	20.7	10.6	6.4	947	15.8	28.5	4.5	859	21.9	16.6	5.5
B定食									798	15.7	15.4	4.9	815	21.6	20.7	5.7	689	17.2	22.7	3.2	834	15.8	15.9	4.2	921	17.8	26.5	4.1
夕食	A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal		A		kcal	
	デミトマハンバーグ		321		回鍋肉		326		ほうれん草チーズオムレツとデミグラスクロック		243		鶏の唐揚げ		294		豚肉のごま風味炒め		276		中華クリームシチュー		342		ささみマヨカツ		314	
	B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal		B		kcal	
	ポテトサラダ		88		パンパンジー		92		大根とえんどうのコンソメ煮		25		小松菜のおひたし		14		串カツ		143		茄子肉詰めフライ		110		根菜の田舎風		56	
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		
コーンポタージュ		67		もやしと人参のスープ		12		オニオンスープ		13		たまごスープ		21		キャバツと油揚げの味噌汁		34						もやしとわかめの味噌汁		21		
材料名	豚、鶏、ツナ、芋、玉葱、トマト、マッシュルーム、胡瓜、人参、マヨネーズ、パプリカ、パプリカ、トマト				豚、鶏、筍、キャバツ、玉葱、人参、ピーマン、ニンニク、生姜、胡瓜、トマト、パプリカ、トマト				鶏卵、チーズ、パプリカ、ツナ、芋、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、グリーンピース、玉葱				鶏、鶏卵、キャバツ、人参、貝割れ大根、小松菜、葱、鯉節、トマト				豚、玉葱、人参、大根、貝割れ大根、葱、グリーンピース、キャバツ、油揚げ、トマト				豚、牛乳、ツナ、芋、玉葱、人参、茄子、グリーンピース				鶏、竹輪、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、蒟蒻、トマト、若布			
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	946	25.8	26.4	4.8	900	29.4	24.6	4.6	751	15.1	11.8	4.2	799	34.3	20.1	2.1	923	28.0	26.9	3.6	922	24.6	23.4	3.5	861	24.2	22.1	3.3

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)