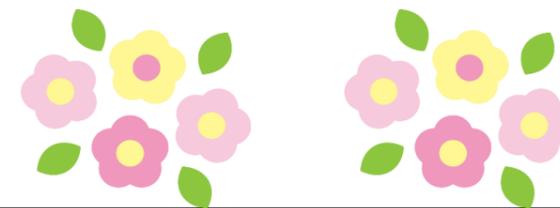




WEEKLY MENU



日曜日	9月28日 (月)				9月29日 (火)				9月30日 (水)				10月1日 (木)				10月2日 (金)				10月3日 (土)				10月4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	
チリコンカン		86		ピリ辛蒸し鶏		44		ハム野菜炒め		66		ウインナー		116		白菜とベーコンの塩炒め		77		肉団子のチリソース		87		目玉焼き		91		
白菜のごま塩和え		29		粉ふき芋		44		和風マカロニサラダ		77		青菜と玉葱の炒め		48		大豆のツナマヨサラダ		114		スパゲッティサラダ		125		おくらのお浸し		18		
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		小松菜と人参の味噌汁		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	ハム、クックिंगビーズ、玉葱、胡瓜、白菜、小松菜、ケチャップ、ジャム、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャガ芋、胡瓜、大根、葱、春雨、巻麩、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、豆腐、パセリ、玉葱、葱、マヨネーズ、海苔、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、玉葱、小松菜、海苔、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ベーコン、ツナ、大豆、コン、白菜、ピーマン、小松菜、ヒジキ、ジャム、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、パスタ、玉葱、胡瓜、トマト、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、おくら、大根、油揚げ、鰹節、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	745	19.2	14.8	3.4	721	20.2	10.2	3.2	782	20.1	17.4	3.0	794	23.0	21.2	3.0	821	21.8	25.4	6.2	843	21.9	20.4	3.3	751	23.6	16.7	2.6
B定食	551	20.6	18.1	4.6	527	21.6	13.5	4.4	588	21.5	20.7	4.2	600	24.4	24.5	4.2	627	23.2	28.7	7.4	649	23.3	23.7	4.5	557	25.0	20.0	3.8
昼食	醤油ラーメン		498		豚丼		680		きつねうどん		418		鶏肉きんぴら丼		687		チキンソースかつ丼		654		叉焼炒飯		607		豚肉の生姜焼き		256	
	かに風味焼売		53		切干大根のゆず胡椒風味		42		竹輪の磯辺揚げ		118		ポテトサラダ		88		根菜の煮物		85		もやしの赤じそ和え		15		里芋田楽		102	
	みかん		49		ヨーグルト		78		りんご		21		プリン		78		フルーチェ ミックスオレンジ		48		杏仁フルーツ		43		パイン		49	
	(ライス付き)				キャベツと人参の味噌汁		22		(ライス付き)				もやしと油揚げの味噌汁		33		豆腐とわかめの味噌汁		30		わかめスープ		11		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)				ライス		470		ライス		470	
材料名	中華麺、豚、加工肉、卵、トマト、葱、グリーンソフ、ソシ				豚、玉葱、葱、人参、キャベツ、切干大根、柚子胡椒、ホソ酢、ジャム、加工肉、ヨーグルト				うどん、蒲鉾、稲荷、竹輪、小松菜、グリーンソフ、リンゴ				鶏、ジャガ芋、牛蒡、人参、玉葱、胡瓜、トマト、唐辛子、ジャム、油揚げ、プリン				鶏、豆腐、里芋、牛蒡、人参、キャベツ、椎茸、蒟蒻、若布、加工肉、牛乳				豚、鶏卵、枝豆、トマト、胡瓜、葱、紫、若布、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、パイ、チーズ				豚、里芋、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、おくら、生姜、巻麩、味噌、ジャム、パイ			
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	600	23.5	13.1	8.3	822	23.5	19.4	4.4	557	15.5	9.7	3.8	886	22.5	22.3	3.9	817	21.6	19.5	5.4	1146	24.4	17.4	4.6	903	27.7	15.4	5.2
夕食	牛南蛮焼き		420		チキンの香味揚げ		360		ハヤシライス		682		鱈のカレー揚げ		205		麻婆茄子		393		明太子クリームフライとミートコロッケ		349		鮭の塩焼き		136	
	かぼちゃの含め煮		73		ほうれん草のごま和え		32		ミックスサラダ		9		豚肉と野菜のビーフン		89		チンゲン菜の中華浸し		27		大根と丸天の煮物		37		ピリ辛こんにゃく		38	
	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	
	もやしと油揚げの味噌汁		33		コーンと玉葱のスープ		17		たまごスープ		21		春雨スープ		22		白菜と人参の味噌汁		22		椎茸と人参のおすまし		7					
材料名	牛、南瓜、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、トマト、油揚げ				鶏、鶏卵、キャベツ、人参、玉葱、おくら、コン、ジャム				豚、玉葱、トマト、ニンニク、大根、胡瓜、パプリカ、ハツルネ、ケチャップ				鱈、豚、鶏卵、ピーマン、木耳、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、トマト、葱、加工肉、ニンニク、生姜、ジャム				豚、玉葱、茄子、葱、チンゲン菜、人参、キャベツ、ニンニク、生姜、春雨、ジャム				明太子、豚、ジャガ芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、丸天、葱、白菜				鮭、蒟蒻、大根、人参、葱、貝割れ大根、唐辛子、椎茸、ジャム			
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	996	25.0	34.7	4.0	879	35.9	22.1	2.6	1161	19.9	17.8	3.6	785	28.7	18.6	1.6	912	24.6	29.8	4.7	878	16.8	22.4	3.6	651	29.6	6.9	2.8

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)