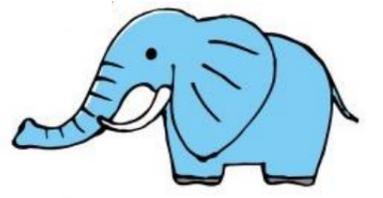
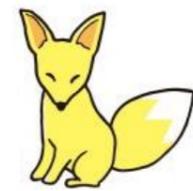


# WEEKLY MENU



日曜日	10月5日 (月)				10月6日 (火)				10月7日 (水)				10月8日 (木)				10月9日 (金)				10月10日 (土)				10月11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	
豚肉と青菜の塩炒め		72		高野豆腐の卵とじ		81		アジアン風ホクホクポテト		68		オムレツ		65		豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		104		ウインナー		116		チキンナゲット		206		
ごぼうサラダ		68		切干大根の梅風味		27		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		105		ひじきと白滝の煮付け		22		なめ茸オクラ		23		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		119		小松菜のピーナッツ和え		37		
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、玉葱、小松菜、牛蒡、大根、マヨネーズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				高野豆腐、鶏卵、葱、ゴシ、切干大根、梅、大葉、大根、巻麩、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、豆腐、ジャガ芋、玉葱、蓮根、若布、マヨネーズ、加粉、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、油揚げ、白滝、ひじき、海苔、クチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、インゲン、玉葱、オクラ、大根、白菜、ナメ茸、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、竹輪、オクラ、若布、クチャップ、マヨネーズ、味噌、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、ピーナッツ、小松菜、大根、油揚げ、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	770	19.9	18.7	3.1	741	22.1	13.1	4.0	812	20.0	19.6	3.3	717	19.5	12.3	3.6	757	21.9	15.4	3.0	866	24.7	28.0	3.6	885	28.8	25.3
B定食	576	21.3	22.0	4.3	547	23.5	16.4	5.2	618	21.4	22.9	4.5	523	20.9	15.6	4.8	563	23.3	18.7	4.2	672	26.1	31.3	4.8	691	30.2	28.6	4.2
昼食	鶏の照り焼き丼		703		豚塩ラーメン		543		スタミナ丼		666		カレーうどん		539		海老のかき揚げ丼		845		水餃子の五目あん		263		高菜炒飯		595	
	花野菜のコンソメ煮		24		枝豆焼売		56		白菜のおひたし		13		グリーンサラダ		23		ほうれん草の辛子醤油		29		ハムカツ		135		冷奴		60	
	黄桃		56		ブチシュー		46		プリン		78		コーヒーゼリー		30		ヨーグルト		78		洋梨		43		フルーチェ ミックスベリー		49	
	大根とわかめの味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		わかめスープ		11		たまごスープ		21		野菜中華スープ		12		ライス		470	
	(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	鶏、鶏卵、ゴシ、絹竹、ブロッコリー、人参、大根、若布、黄桃				中華麺、豚、枝豆、葱、キャベツ、ゴシ、ヨーグルト				豚、玉葱、人参、キャベツ、オクラ、コンニクの芽、白菜、小松菜、鯉節、プリ				うどん、豚、玉葱、人参、キャベツ、水菜、グリーンリーフ、オクラ、コーヒーゼリー				海老、ホウレン草、人参、葱、玉葱、辛子、若布、ゴシ、ヨーグルト				豚、ソーセージ、鶏卵、白菜、葱、人参、木耳、絹竹、生姜、葱、グリーンリーフ、ゴシ、洋梨				鶏卵、ジャコ、冷奴、葱、高菜、生姜、白菜、水菜、人参、フルーチェ、牛乳			
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	804	31.7	19.8	3.6	645	29.0	18.2	8.4	778	21.1	17.2	4.5	592	19.4	10.1	6.3	963	14.7	37.9	3.3	932	25.4	20.2	4.3	1186	31.7	14.2
夕食	ブルコギ		363		黒毛和牛メンチカツ		669		チキンクリームシチュー		315		山賊焼き		643		ハンバーグ デミグラスソース		279		さば南蛮		698		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293	
	大根ときゅうりのキムチ和え		21		ツナじゃが		68		ピーマンの肉詰めフライ		132		里芋の含め煮		76		スパゲッティサラダ		125		ちゃんこ鍋風煮		54		ポテトサラダ		88	
	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		根菜の味噌汁		24		たまごスープ		21		オニオンスープ		13		白菜と麩のおすまし		10		コーンと玉葱のスープ		17					
材料名	牛、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ゴシ、大根、胡瓜、オクラ、白菜、オクラ、油揚げ、蜂蜜、コンニク、ゴシ				牛、オクラ、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、牛蒡、大根、クチャップ				鶏、豚、ジャガ芋、玉葱、人参、グリーンリーフ、牛乳				鶏、鶏卵、里芋、キャベツ、人参、水菜、葱、ゴシ				豚、鶏、パプリカ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マヨネーズ				鯖、鶏、鶏卵、大根、人参、貝割れ大根、油揚げ、牛蒡、白菜、コンニク、巻麩、クチャップ、マヨネーズ				豚、ジャガ芋、ゴシ、玉葱、キャベツ、葱、人参、生姜、コンニク、胡瓜、マヨネーズ			
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)
	定食	887	23.3	28.3	3.9	1231	21.4	53.9	4.7	917	23.4	24.5	3.6	1210	41.8	50.5	3.3	887	24.9	24.7	4.4	1232	31.7	60.8	4.8	868	25.5	22.3

リクエスト

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)