



WEEKLY MENU



日曜日	10月12日 (月)				10月13日 (火)				10月14日 (水)				10月15日 (木)				10月16日 (金)				10月17日 (土)				10月18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	
ポテトの醤油バター風味		130		鶏肉団子の甘酢あん		100		だし巻き卵		53		ウインナー		116		豚肉と竹の子の塩炒め		88		ゆで卵		78		ほうれん草とベーコンのソテー		65		
わかめのツナ炒め		49		マカロニサラダ		126		揚げジャコとキャベツのお浸し		32		れんこんの梅肉和え		37		もやしの中華浸し		26		和風春雨サラダ		48		スパゲッティサラダ		125		
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	ム、ツ、ヅカ芋、玉葱、小松菜、若布、パン、ホシホシ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、パン、玉葱、胡瓜、大根、葱、巻麩、マネズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ツカ、豆腐、若布、鯉節、大葉、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、海苔、クチャツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、筍、玉葱、ピーマン、ツカ、葱、白菜、ジャマ、生姜、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ツカ、胡瓜、春雨、ジャマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				パン、パン、パン、パン、玉葱、胡瓜、大根、油揚げ、マネズ、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	809	21.0	17.8	3.6	859	22.1	20.8	3.7	724	22.6	12.8	4.4	783	22.8	18.6	3.5	744	21.1	16.7	2.5	757	22.5	15.3	2.7	832	21.0	23.2	3.1
B定食	615	22.4	21.1	4.8	665	23.5	24.1	4.9	530	24.0	16.1	5.6	589	24.2	21.9	4.7	550	22.5	20.0	3.7	563	23.9	18.6	3.9	638	22.4	26.5	4.3
昼食	ソース焼きそば		558		ビビンバ丼		574		豚の生姜焼き丼		702		台湾ラーメン		595		ビーフカレー		756		鶏天丼		798		海鮮ビーフン		169	
	春巻		139		温泉玉子		82		五目豆		77		ポテトサラダ		88		キャベツ・ツナコーンサラダ		53		ごぼうサラダ		68		餃子メンチ		148	
パイン		49		プリン		78		バナナ		32		フルーツヨーグルト		45		青りんごゼリー		59		白桃		59		みかん		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)				椎茸と人参のおすまし		7		野菜中華スープ		12		
ライス		470		ライス		470		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		ライス		470		ライス		470		ライス		470		
材料名	中華麺、豚、玉葱、キャベツ、ツカ、人参、グリーンソフ、パン				豚、鶏卵、ツカ、杓苳草、人参、玉葱、キャベツ、ジャマ、ジャマ、プリン				豚、大豆、玉葱、葱、生姜、蓮根、椎茸、蒟蒻、小松菜、バナナ				中華麺、豚、ヅカ芋、ニンニク、ツカ、玉葱、胡瓜、マネズ、梨、黄桃、葡萄、パン、チェリ、ヨーグルト				牛、ツカ、ヅカ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、パン、キャベツ、カレー、福神漬、ゼリー				鶏、キャベツ、牛蒡、大根、人参、椎茸、葱、マネズ、唐辛子、パン、白桃				パン、パン、パン、パン、海老、ツカ、豚、筍、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、木耳、生姜、ニンニク、グリーンソフ、白菜、水菜、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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
定食	746	15.7	27.0	6.9	756	23.8	18.7	5.2	832	26.0	21.7	4.8	728	31.4	24.0	7.6	868	16.3	24.0	4.8	1402	35.4	30.7	4.5	848	23.7	13.5	4.3
夕食	まぐろカツ タルタルソース		402		豚肉と小松菜のオスターソース炒め		269		焼売の野菜あんかけ		333		ささみチーズカツ		322		薄切り豚		281		豚肉じゃが		325		ミートオムレツとかぼちゃコロッケ		237	
	おでん煮		78		切干大根のコールスローサラダ		60		キャベツのごま和え		45		ブロッコリーの青煮		24		油揚げと大根の煮付け		62		冷奴		60		きゅうりのレモン和え		16	
	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		春雨スープ		22		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		わかめスープ		11		キャベツとわかめの味噌汁		22		コーンと玉葱のスープ		17		
材料名	マグロ、鶏卵、竹輪、キャベツ、人参、大根、蒟蒻、ツカ、油揚げ、マネズ				豚、小松菜、白菜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、ニンニク、切干大根、春雨、マネズ、ヨーグルト、マスタード				豚、玉葱、ツカ、筍、人参、ピーマン、キャベツ、白菜、巻麩、ジャマ				鶏、チーズ、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、ブロッコリー、葱、ジャマ				豚、玉葱、人参、筍、ピーマン、キャベツ、貝割れ大根、大根、油揚げ、葱、若布、ジャマ				豚、冷奴、ヅカ芋、蒟蒻、人参、玉葱、葱、生姜、鯉節、キャベツ、若布				鶏、鶏卵、南瓜、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、ニンニク、若布、レタ			
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	983	31.6	33.2	3.7	821	24.2	21.5	3.0	858	25.7	15.5	6.6	837	28.6	19.8	2.5	824	26.1	20.5	4.4	877	29.9	19.7	3.6	740	15.1	11.0	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・コンパスグループ(株)