WEEKLY MENU

日	11月2日					11月3日					11月4日					11月5日					11月6日					11月7日					11月8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
	ジャーマンポテト				73	ゆで卵				78	ウインナー				116	ハム野菜炒め				66	厚揚の煮付け				62	鶏肉団子の甘酢あん				100	ピリ辛蒸し鶏				44
	ごぼうサラダ				68	ひじきと枝豆の煮物				63	コーン玉葱ソテー				46	スパゲッティサラダ				125	大豆のツナマヨサラダ				114	ひじきと切干大根のきんぴら				71	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	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	ﾊﾑ、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、牛蒡、大根、小松菜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟｾﾘ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					鶏卵、枝豆、竹輪、大根、葱、ﾋｼﾞｷ、巻麩、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					ｳｲﾝﾅｰ、豆腐、ｺｰﾝ、玉葱、若布、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					ﾊﾑ、ﾊﾟｽﾀ麺、玉葱、胡瓜、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、海苔、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					厚揚げ、大豆、ﾂﾅ、ｺｰﾝ、白菜、ﾋｼﾞｷ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ｺﾞﾏ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					鶏、油揚げ、ﾋｼﾞｷ、切干大根、ﾓﾔｼ、ｺﾞﾏ、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ					鶏、油揚げ、胡瓜、ｵｸﾗ、大根、春雨、鰹節、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ				
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	771	18.6	15.3	3.1		774	25.0	17.3	2.9		801	23.7	21.5	3.1		821	19.8	20.4	3.2		806	23.6	22.1	6.5		802	21.6	16.6	3.8		704	21.0	10.3	3.3	
B定食	577	20.0	18.6	4.3	kcal	580	26.4	20.6	4.1	kcal	607	25.1	24.8	4.3	kcal	627	21.2	23.7	4.4	kcal	612	25.0	25.4	7.7	kcal	608	23.0	19.9	5.0	kcal	510	22.4	13.6	4.5	kcal
昼食	チキンライス				653	鶏の竜田揚げ丼				971	きつねうどん				417	すき焼き丼				664	味噌ラーメン				531	アジフライとハム卵ロール				389	豚ニラ炒め				270
	茄子肉詰めフライ				110	春雨サラダ　ゆず風味				49	竹輪のカレー揚げ				134	温泉玉子				82	かに風味焼売				56	ぐる煮				156	ポテトサラダ				88
	フルーチェ　ミックスベリー				49	プリン				78	みかん				49	ヨーグルト				78	バナナ				32	プチシュー				46	杏仁フルーツ				43
	コーンと玉葱のスープ				17	小松菜と人参の味噌汁				21	（ライス付き）					もやしと油揚げの味噌汁				33	（ライス付き）					椎茸と人参のおすまし				7	わかめスープ				11
	(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	鶏、豚、牛乳、玉葱、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、茄子、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｺｰﾝ、ﾌﾙｰﾁｪ					鶏、生姜、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾓﾔｼ、胡瓜、人参、小松菜、柚子、春雨、ﾌﾟﾘﾝ					うどん、竹輪、稲荷、蒲鉾、葱、小松菜、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、ｶﾚｰ粉、ﾐｶﾝ					豚、焼き豆腐、鶏卵、白菜、玉葱、白滝、絹ｻﾔ、ﾓﾔｼ、油揚げ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ					中華麺、ｶﾆ、豚、ﾒﾝﾏ、ﾓﾔｼ、葱、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾊﾞﾅﾅ					鯵、ﾊﾑ、鶏卵、厚揚げ、蒟蒻、里芋、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、大根、葱、椎茸、ｼｭｰｸﾘｰﾑ					豚、ﾆﾗ、ｼﾞｬｶﾞ芋、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉葱、ﾓﾔｼ、胡瓜、葱、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、若布、ｺﾞﾏ、杏仁豆腐、ﾌﾙｰﾂ				
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ライスは計算から外しています	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ライスは計算から外しています	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ライスは計算から外しています	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ライスは計算から外しています	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	ライスは計算から外しています	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	829	24.1	22.2	6.5		1119	27.7	51.6	3.0		600	15.5	12.2	3.7		857	30.3	22.1	5.6		619	24.4	14.6	7.7		1068	27.1	31.1	8.0		882	24.9	22.8	3.9	
夕食					kcal					kcal	NEW ハンバーグとツナオムレツ				kcal	グリルー平　メンチカツとクリームコロッケ				473					kcal					kcal					kcal
	鯖のごま味噌焼き				373	豚肉とピーマンの炒め物				247					248						牛南蛮焼き				420	チキントマトシチュー				282	餃子メンチと目玉焼きフライ				371
	牛肉コロッケ				207	白菜の辛子醤油				17	ブロッコリーのごま和え				31	大根のレモン和え				15	小松菜のじゃこ和え				21	和風マカロニサラダ				77	ほうれん草のナムル				34
	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
	白菜と麩のおすまし				10	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	豆腐とわかめの味噌汁				30						野菜中華スープ				12
材料名	鯖、牛、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ、白菜、巻麩、味噌、ｺﾞﾏ					豚、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、筍、白菜、人参、ﾓﾔｼ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、辛子、ｺﾞﾏ					豚、鶏、ﾂﾅ、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、玉葱、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾞﾏ					牛、海老、鶏卵、玉葱、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、水菜、大根、ﾚﾓﾝ、若布、ｺﾞﾏ					牛、ｼﾞｬｺ、豆腐、玉葱、人参、葱、ｷｬﾍﾞﾂ、貝割れ大根、小松菜、若布					鶏、ﾍﾟﾝﾈ、ﾄﾏﾄ、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、ﾆﾝﾆｸ、葱、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、海苔					豚、鶏卵、大根、人参、水菜、ﾎｳﾚﾝ草、ﾓﾔｼ、白菜、ｺﾞﾏ				
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	1060	30.0	42.0	3.7		746	27.8	12.9	4.8		762	22.3	14.2	4.5		979	22.3	36.8	2.9		941	25.9	34.9	4.4		829	24.5	16.3	2.8		887	22.3	27.0	4.6	

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㈱