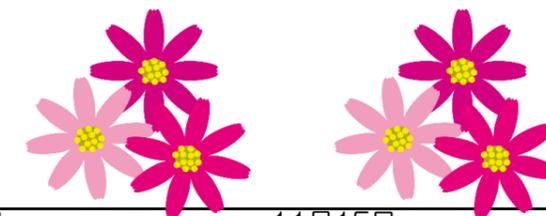


# WEEKLY MENU



日曜日	11月9日 (月)				11月10日 (火)				11月11日 (水)				11月12日 (木)				11月13日 (金)				11月14日 (土)				11月15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		97		ウイナー		116		肉野菜炒め		65		NEW ス페인風オムレツ		65		豚肉と青菜の塩炒め		72		ポテトと鮭のホクホク和え		81		目玉焼き		91			
粉ふき芋		44		マカロニコーンソテー		227		もやしと赤しそ和え		15		小松菜のピーナッツ和え		37		ポテトサラダ		88		ブロッコリーの青煮		24		ひじきと白滝の煮付け		48			
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		大根とわかめの味噌汁		22			
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、ウキウキピーズ、玉葱、ジャガ芋、小松菜、ケチャップ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソーフ				ウイナー、パセリ、玉葱、大根、葱、巻麩、ケチャップ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンソーフ				豚、豆腐、玉葱、生姜、モヤシ、胡瓜、紫、若布、人参、キャベツ、グリーンソーフ				鶏卵、グリーンピース、ジャガ芋、小松菜、ピーナッツ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソーフ				豚、ジャガ芋、玉葱、小松菜、胡瓜、白菜、人参、キャベツ、グリーンソーフ				鮭、ジャガ芋、玉葱、ブロッコリー、モヤシ、パセリ、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソーフ				鶏卵、油揚げ、白滝、ヒジキ、大根、若布、人参、キャベツ、グリーンソーフ				
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	20.2	13.6	3.2	976	32.4	30.1	3.8	719	20.9	14.1	2.8	732	20.4	13.5	3.5	790	19.8	19.1	2.7	736	20.5	11.2	2.8	770	23.4	18.8	3.0	
B定食	577	21.6	16.9	4.4	782	33.8	33.4	5.0	525	22.3	17.4	4.0	538	21.8	16.8	4.7	596	21.2	22.4	3.9	542	21.9	14.5	4.0	576	24.8	22.1	4.2	
昼食	海老のかき揚げ丼		845		ソース焼きそば		558		チキンカレー		706		かき玉うどん		435		豚丼		680		チキンカツ		441		焼肉炒飯		747		
	白菜のごま塩和え		30		揚げ焼売のガーリック風味		125		グリーンサラダ		23		NEW カニと豆腐のふんわり天		130		根菜の煮物		85		ピリ辛こんにゃく		38		冷奴		60		
	プリン		78		フルーチェ ミックスオレンジ		48		りんご		21		黄桃		56		NEW プチシュー(カスタード&チョコ)		86		パン		49		ヨーグルト		78		
	ほうれん草と麩の味噌汁		26		(ライス付き)				(ライス付き)				(ライス付き)				キャベツと油揚げの味噌汁		34		椎茸と人参のおすまし		7		たまごスープ		21		
	(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	海老、胡瓜、白菜、人参、玉葱、木のこ、若布、巻麩、ジャマ、プリン				中華麺、豚、キャベツ、玉葱、モヤシ、人参、牛乳、紅生姜、青海苔、ガーリックパウダー、ルーチ				鶏、ジャガ芋、ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソーフ、水菜、加ール、福神漬、かつ、リンゴ				うどん、鶏卵、か、豆腐、蒲鉾、生姜、ミツバ、グリーンソーフ、椎茸、黄桃				豚、玉葱、葱、里芋、牛蒡、人参、椎茸、苜蓿、キャベツ、油揚げ、プチシュー				鶏、鶏卵、苜蓿、キャベツ、人参、貝割れ大根、パン粉、椎茸、葱、唐辛子、ジャマ、パン				牛、豆腐、鶏卵、玉葱、ピーズ、人参、葱、生姜、鯉節、ジャマ、ヨーグルト				
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	979	14.8	38.9	3.8	731	18.0	25.3	7.0	750	15.7	15.4	4.4	621	16.4	11.7	3.6	885	25.9	26.4	5.4	1005	32.1	29.4	4.3	1376	31.0	26.2	2.2	
夕食	豚肉の生姜焼き		256		ささみマヨカツ		314		麻婆茄子		393		NEW 油淋鶏		811		ハンバーグ クリームチーズソース		336		ブルコギ		363		サバのチゲ煮		394		
	ちゃんこ鍋風煮		54		かぼちゃの含め煮		73		チンゲン菜の中華浸し		28		大根と丸天の煮物		37		ほうれん草のごま和え		32		スパゲッティサラダ		125		豚肉と野菜のビーフン		89		
	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		小松菜と人参の味噌汁		21		野菜中華スープ		12		わかめスープ		11		オニオンスープ		13		春雨スープ		22		白菜と麩のおすまし		10		
	材料名		豚、鶏、油揚げ、生姜、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、大根、牛蒡、モヤシ、ニンニク				鶏、南瓜、キャベツ、人参、水菜、小松菜				豚、茄子、玉葱、ニンニク、生姜、葱、チンゲン菜、人参、白菜、水菜、ジャマ、オニオンソース				鶏、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、丸天、葱、若布、ジャマ				豚、鶏、キャベツ、人参、水菜、チーズ、牛乳、木のこ、玉葱、プチシュー、ジャマ				牛、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、こ、玉葱、胡瓜、ニンニク、パスタ、春雨、ジャマ、蜂蜜、マネー、ジャマ				鯖、ピーズ、豚、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、生姜、玉葱、モヤシ、白菜、木耳、巻麩		
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	813	27.6	18.5	4.5	878	23.7	20.5	3.1	903	24.7	29.9	4.7	1329	40.9	69.4	3.9	851	28.5	23.1	4.6	980	22.8	34.6	2.4	963	28.8	37.1	3.5	

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)