



WEEKLY MENU

日曜日	12月14日 (月)				12月15日 (火)				12月16日 (水)				12月17日 (木)				12月18日 (金)				12月19日 (土)				12月20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	
ピリ辛蒸し鶏		56		豚肉と青菜の塩炒め		72		鶏肉団子の甘酢あん		100		ウインナー		116		厚揚げの煮付け		62		ゆで卵		78		ポテトと鮭のホクホク和え		81		
ブロッコリーのピーナッツ和え		36		大豆のツナマヨサラダ		107		小松菜のごま和え		33		春雨サラダ ゆず風味		49		ほうれん草のじゃこ和え		29		カニカマときゅうりの二杯酢		26		ごぼうサラダ		68		
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		玉葱と人参の味噌汁		26		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	鶏、ピーナッツ、胡瓜、ブロッコリー、小松菜、玉葱、春雨、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、大豆、ワ、玉葱、小松菜、ゴ、大根、葱、ヒジキ、巻麩、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、豆腐、小松菜、若布、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、トマト、胡瓜、柚子、春雨、海苔、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、ジャコ、ホウレン草、白菜、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、カニカマ、胡瓜、トマト、玉葱、人参、キャベツ、グリーンソフ				鮭、ジャコ、芋、玉葱、牛蒡、大根、油揚げ、マヨネーズ、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	722	22.6	11.2	3.4	812	22.8	23.1	6.2	772	22.0	14.9	3.9	795	22.7	19.9	3.2	721	23.4	13.3	4.0	739	24.3	14.3	2.9	791	19.7	17.0	3.0
B定食	528	24.0	14.5	4.6	618	24.2	26.4	7.4	578	23.4	18.2	5.1	601	24.1	23.2	4.4	527	24.8	16.6	5.2	545	25.7	17.6	4.1	597	21.1	20.3	4.2
昼食	味噌ラーメン		531		親子丼		647		豚キムチ丼		642		カレーうどん		539		チキンライス		653		焼売の野菜あんかけ		322		鶏の竜田揚げ丼		971	
	焼き餃子		99		カニと豆腐のふんわり天		85		和風マカロニサラダ		77		れんこんの天ぷら		98		コーンフライ		144		ひじきと枝豆の煮物		63		かぼちゃの含め煮		73	
	青りんごゼリー		59		プリン		78		黄桃		56		バナナ		32		フルーツヨーグルト		45		ごま団子		113		パイン		49	
	(ライス付き)		22		キャベツと人参の味噌汁		22		たまごスープ		21		(ライス付き)		11		野菜コンソメスープ		11		豆腐とわかめの味噌汁		30		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		ほうれん草と麩の味噌汁		26	
材料名	中華麺、豚、ワ、トマト、葱、グリーンソフ、ゼリー				鶏、鶏卵、カニ、豆腐、玉葱、葱、キャベツ、人参、プリン				豚、鶏卵、マヨネーズ、玉葱、白菜、わかめ、ゴマ、人参、葱、海苔、マヨネーズ、ゴマ、黄桃				うどん、豚、玉葱、人参、蓮根、カレー粉、バナナ				鶏、グリーンソフ、ゴマ、ジャコ、芋、玉葱、グリーンソフ、人参、水菜、梨、黄桃、葡萄、パイナップル、フェリ、ヨーグルト				豚、竹輪、豆腐、筍、玉葱、トマト、人参、ピーナッツ、枝豆、ヒジキ、若布、生姜、キャベツ、ゴマ				鶏、南瓜、キャベツ、生姜、ホウレン草、玉葱、巻麩、パイナップル			
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	689	25.0	17.2	7.8	832	25.6	22.7	3.5	796	21.1	18.0	4.1	669	17.2	12.1	6.1	853	23.6	23.4	6.7	998	31.8	24.1	7.4	1589	35.8	48.5	3.2
夕食	中華クリームシチュー		342		ささみマヨカツ		314		鱈の照り焼き		108		油淋鶏		811		豚肉と野菜の味噌炒め		285		キャベツメンチカツ		406		豚こら炒め		270	
	選べる小鉢		135		ペペロンチーノ		116		もやし赤じそ和え		15		おでん煮		78		ポテトサラダ		88		白菜のごま塩和え		30		おくらのお浸し		18	
	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	
	ほうれん草と玉葱のスープ		11		白菜と麩のおすまし		10		もやしと油揚げの味噌汁		33		にらと卵のスープ		22		椎茸と人参のおすまし		7		わかめスープ		11		わかめスープ		11	
	イベント																											
材料名	豚、ジャコ、芋、玉葱、人参、グリーンソフ、牛乳				鶏、パスタ、キャベツ、人参、水菜、コンニク、ホウレン草、玉葱、唐辛子、パセリ				鱈、キャベツ、人参、貝割れ大根、トマト、胡瓜、白菜、巻麩、紫				鶏、鶏卵、竹輪、葱、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、蒟蒻、トマト、油揚げ				豚、鶏卵、ジャコ、芋、玉葱、人参、キャベツ、コンニク、生姜、胡瓜、ゴマ、マヨネーズ				豚、キャベツ、大根、人参、水菜、胡瓜、白菜、葱、椎茸、若布、ゴマ				豚、ゴマ、キャベツ、玉葱、人参、トマト、葱、若布、鰹節			
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	947	23.9	24.7	3.5	911	24.6	23.0	2.3	603	26.3	2.4	3.0	1392	44.5	73.3	4.7	865	25.7	23.3	3.2	913	22.2	27.8	4.3	769	24.9	17.4	4.1

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)