



WEEKLY MENU



日曜日	12月21日 (月)				12月22日 (火)				12月23日 (水)				12月24日 (木)				12月25日 (金)				12月26日 (土)				12月27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		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		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		kcal	
照焼き肉団子		92		チキンナゲット		183		ブチカップグラタン		186		豚肉と竹の子の塩炒め		112		チリコンカーン		97		オムレツ		65		ウインナー		116		116		
白菜とツナのナムル		65		切干大根の炒め煮		52		ほうれん草のごま和え		32		なめ茸オクラ		23		マカロニコーンソテー		57		小松菜のピーナッツ和え		37		ひじきと白滝の煮付け		63		63		
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		5		
小松菜と玉葱の味噌汁		21		白菜と麩の味噌汁		24		豆腐とわかめの味噌汁		30		キャバ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		33		
牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		牛乳		134		134		
材料名	鶏、ツ、白菜、小松菜、玉葱、ジャ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、油揚げ、白菜、葱、切干大根、巻麩、人参、キャバツ、グリーンソフ				パ、コ、牛乳、杓草、豆腐、若布、ジャ、人参、キャバツ、グリーンソフ				豚、筍、玉葱、ピーマ、ナメ、カ、大根、人参、キャバツ、グリーンソフ				クック、ビー、ハ、玉葱、パ、コ、白菜、キャ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、小松菜、ツ、ピーナツ、キャ、人参、キャバツ、グリーンソフ				ウ、油揚げ、大根、白滝、ヒジキ、キャ、人参、キャバツ、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	787	23.2	16.8	5.3	868	29.0	21.6	2.8	857	23.7	22.3	3.6	765	23.0	16.9	2.7	784	20.9	14.2	3.1	733	20.5	13.5	3.5	821	24.6	23.7	3.7		
B定食	593	24.6	20.1	6.5	674	30.4	24.9	4.0	663	25.1	25.6	4.8	571	24.4	20.2	3.9	590	22.3	17.5	4.3	539	21.9	16.8	4.7						
昼食	ソース焼きそば		558		三色丼		642		ぎつねうどん		417		ピピン丼		574		一口餃子の磯辺揚げ		305		チキンカレー		706		スター		スター			
	春巻		139		ピリ辛こんにゃく		38		サーモンフライ		140		温泉玉子		82		チャーシューと野菜の和え物		41		グリーンサラダ		23		流星		流星			
	プリン		78		ぶどうゼリー		59		フルーチェ イチゴ		51		選べるデザート		78		みかん		49		りんご		21		流星		流星			
	(ライス付き)				キャバツと人参の味噌汁		22		(ライス付き)				春雨スープ		22		わかめスープ		11		ライス		470		流星		流星			
	(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)				イベント		ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)											
材料名	中華麺、豚、玉葱、キャバツ、ツ、人参、グリーンソフ、プリ				豚、鶏卵、小松菜、生姜、蒟蒻、人参、キャバツ、唐辛子、ジャ、ゼリー				うどん、稲荷、蒲鉾、鮭、小松菜、グリーンソフ、牛乳、ルー				豚、鶏卵、ツ、杓草、人参、玉葱、キャバツ、春雨、ジャ				豚、キャバツ、人参、貝割れ大根、ツ、玉葱、葱、若布、ジャ、青海苔、シソ				鶏、ツ、芋、玉葱、人参、コ、生姜、キャバツ、水菜、グリーンソフ、カレー、クル、リゴ									
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	775	16.0	29.8	7.0	761	23.5	18.4	4.7	608	18.3	14.1	3.8	756	22.8	18.8	4.5	406	15.2	17.7	3.1	1220	22.7	16.2	4.4						
夕食	とんかつ オーロラソース		418		鯖のごま味噌焼き		371		ブルコギ		363		クリスマスメニュー		501		おろし和風ハンバーグ		273		厚揚げと挽き肉の中華炒め		481		クリスマス		クリスマス			
	ぐる煮		156		冷奴		60		パンパンジー		92		チキンレック		280		ごぼうサラダ		68		スパゲッティサラダ		125		クリスマス		クリスマス			
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		ケーキ		24		ライス		470		ライス		470		クリスマス		クリスマス			
	もやしと油揚げの味噌汁		33		豚汁		47		たまごスープ		21		花野菜のコンソメ煮		24		オニオンスープ		13		にらと卵のスープ		22		クリスマス		クリスマス			
	ライス		470		ライス		470		ライス		470		コーンポタージュ		67		ライス		470		ライス		470		クリスマス		クリスマス			
材料名	豚、厚揚げ、キャバツ、人参、水菜、大根、里芋、蒟蒻、葱、ツ、油揚げ、マ、キャ				鯖、豆腐、豚、キャバツ、人参、水菜、葱、生姜、大根、里芋、鯉節、ジャ				牛、鶏、鶏卵、玉葱、パ、人参、キャバツ、胡瓜、ツ、葱、コ、ジャ、蜂蜜、コ、ジャ				鶏、ツ、芋、キャバツ、人参、コ、貝割れ大根、ブ、ケ				豚、鶏、キャバツ、人参、水菜、大根、牛、玉葱、ホ、マ、マ、唐辛子、パ				豚、厚揚げ、パ、鶏卵、玉葱、キャバツ、ピーマ、胡瓜、人参、コ、キャ、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	1077	27.7	34.4	8.1	948	33.8	33.2	3.2	946	27.2	33.0	2.6	1342	43.9	47.2	4.3	824	23.2	21.6	4.9	1098	31.0	33.1	4.2						

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)