

WEEKLY MENU

日曜日	1月11日 (月)				1月12日 (火)				1月13日 (水)				1月14日 (木)				1月15日 (金)				1月16日 (土)				1月17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		ほうれん草とベーコンのソテー		65		だし巻き卵		53		肉野菜炒め		65		肉団子のチリソース		87		ゆで卵		78		ウインナー		116		
白菜のじゃこ和え		20		ごぼうサラダ		58		大根の明太和え		25		ポテトサラダ		88		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		119		おくらのごま和え		28		れんこんの梅肉和え		37		
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		玉葱と人参の味噌汁		25		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、ジャコ、ジャコ芋、白菜、小松菜、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、杓苳草、牛蒡、大根、葱、巻麩、マネズ、唐辛子、パセリ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、豆腐、大根、明太子、葱、若布、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豚、ジャコ芋、玉葱、生姜、胡瓜、マネズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、竹輪、生姜、玉葱、若布、味噌、マネズ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、カブ、トマト、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、蓮根、梅、大葉、大根、油揚げ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ			
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	780	20.4	16.1	3.7	756	19.1	18.8	3.0	717	20.8	13.5	3.6	783	19.7	18.2	2.5	840	22.1	22.3	3.5	737	23.0	15.0	2.7	795	23.4	19.7	3.5
B定食	586	21.8	19.4	4.9	562	20.5	22.1	4.2	523	22.2	16.8	4.8	589	21.1	21.5	3.7	646	23.5	25.6	4.7	543	24.4	18.3	3.9	601	24.8	23.0	4.7
昼食	鶏天丼		756		たぬきうどん		438		焼き鳥丼		657		スパゲッティミートソース		563		ボークカレー		716		チキンカツ		441		海鮮ビーフン		169	
	根菜の田舎風		56		里芋の揚げ出し		116		ひじきと大豆の煮物		84		豚肉野菜巻きフライ		130		コーンサラダ		33		切干大根のコールスローサラダ		60		冷奴		60	
	ヨーグルト		78		青りんごゼリー		59		フルーチェ ミックスオレンジ		48		パイ		49		プリン		78		洋梨		43		白桃		65	
	もやしとわかめの味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		小松菜と人参の味噌汁		21		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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)			
材料名	鶏、蒟蒻、大根、人参、キャベツ、竹輪、絹揚げ、トマト、若布、ヨーグルト				うどん、蒲鉾、小松菜、里芋、大根、揚玉、ポン酢、ゼリー				鶏、大豆、葱、人参、小松菜、油揚げ、牛乳、ヒジキ、フルーチェ				パスタ、豚、玉葱、グリーンリーフ、ケチャップ、パプリカ、パイ				豚、コーン、ジャコ芋、玉葱、人参、コーン、生姜、キャベツ、グリーンリーフ、カレー粉、プリン				鶏、鶏卵、コーン、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、葱、切干大根、椎茸、パン粉、ヨーグルト、マネズ、洋梨				ビーフン、カブ、アサリ、海老、豆腐、玉葱、キャベツ、人参、コーン、生姜、葱、小松菜、木耳、筍、鰹節、若布、トマト、白桃			
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	911	32.5	24.8	4.9	613	13.7	9.4	4.2	810	31.0	24.7	4.1	742	24.4	27.0	2.5	827	16.8	19.1	5.0	1021	32.3	31.7	3.8	775	23.3	7.7	4.2
夕食	麻婆茄子		393		ハンバーグ クリームチーズソース		336		白身魚のフライ タルタルソース		352		肉焼売		264		鮭の香味照焼き		190		五種野菜と豚肉のきんぴら		306		餃子メンチと目玉焼きフライ		307	
	和風春雨サラダ		48		かぼちゃサラダ		157		ブロッコリーのピーナッツ和え		43		油揚げと大根の煮付け		62		白菜のおひたし		13		小松菜の辛子和え		12		マカロニサラダ		126	
	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	
	たまごスープ		21		野菜コンソメスープ		11		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		キャベツとわかめの味噌汁		22		春雨スープ		22		コーンと玉葱のスープ		17	
	(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)				(別：ライス280g/470kcal)				(別：ライス280g/470kcal)			
材料名	豚、鶏卵、茄子、玉葱、コーン、生姜、葱、トマト、胡瓜、春雨、トマト				豚、鶏、チーズ、牛乳、南瓜、キャベツ、人参、貝割れ大根、アボカド、玉葱、水菜、マネズ				鱈、ブロッコリー、キャベツ、人参、水菜、白菜、巻麩、ピーナッツ、マネズ				豚、油揚げ、キャベツ、人参、水菜、鶏卵、葱、トマト				鮭、大根、人参、貝割れ大根、白菜、キャベツ、生姜、コーン、若布、鰹節				豚、牛蒡、人参、パプリカ、玉葱、小松菜、キャベツ、春雨、辛子、鰹節				豚、鶏卵、マネズ、コーン、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、マネズ			
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	932	25.0	30.1	4.8	974	27.9	34.4	4.6	875	22.5	28.5	4.4	817	24.7	15.6	3.8	695	32.1	6.8	4.4	810	24.2	18.5	2.6	920	22.6	27.8	2.8

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)