



# WEEKLY MENU



日	1月18日					1月19日					1月20日					1月21日					1月22日					1月23日					1月24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		
厚揚げの煮付け		62			オムレツ		65			豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		104			五目きんぴら		89			ウインナー		116			鶏肉団子の甘酢あん		100			ピリ辛蒸し鶏		56			
揚げジャコとキャベツのお浸し		26			ほうれん草のごま醤油		25			キャベツのツナマヨサラダ		106			白菜のゆかり和え		12			スパゲッティサラダ		125			ひじきのゴマサラダ		47			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	厚揚げ、ジャコ、小松菜、玉葱、鯉節、人参、キャベツ、グリーンリーフ					鶏卵、杓苳草、大根、葱、巻麩、ケチャップ、ドマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ					豚、豆腐、インゲン、玉葱、ツナ、マヨネーズ、若布、人参、キャベツ、グリーンリーフ					豚、牛蒡、蓮根、白滝、インゲン、白菜、紫、海苔、人参、キャベツ、グリーンリーフ					ウインナー、パスタ麺、玉葱、胡瓜、白菜、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンリーフ					鶏、大豆、胡瓜、トマト、ヒジキ、ドマ、人参、キャベツ、グリーンリーフ					鶏、胡瓜、かつお、大根、春雨、油揚げ、鯉節、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	718	21.3	13.1	3.7		723	20.1	12.6	3.5		849	25.1	25.3	3.0		731	21.2	14.6	2.9		871	24.2	26.1	3.4		778	21.3	16.3	3.7		716	22.0	10.4	3.3	
B定食	524	22.7	16.4	4.9	kcal	529	21.5	15.9	4.7	kcal	655	26.5	28.6	4.2	kcal	537	22.6	17.9	4.1	kcal	677	25.6	29.4	4.6	kcal	584	22.7	19.6	4.9	kcal	522	23.4	13.7	4.5	kcal
昼食	三色丼		642			塩ラーメン		452			海老のかき揚げ丼		845			さつま揚げうどん		502			豚丼		680			高菜炒飯		595			豚肉とピーマンの炒め物		247		
	マロニーの和え物		31			かに風味焼売		53			小松菜と油揚げの煮浸し		25			ミートコロック		143			切干大根のゆず胡椒風味		42			春巻		139			ごぼうサラダ		68		
ブチシュー		46			みかん		49			ぶどうゼリー		59			プリン		78			バナナ		32			ヨーグルト		78			フルーツカクテル		49			
大根とわかめの味噌汁		21			(ライス付き)					玉葱と人参の味噌汁		25			(ライス付き)					豆腐とわかめの味噌汁		30			わかめスープ		11			キャベツと人参の味噌汁		22			
(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、小松菜、人参、大根、マロニー、若布、シュークリーム					中華麺、豚、かぶ、マヨ、トマト、葱、グリーンリーフ、シソ					海老、玉葱、人参、小松菜、油揚げ、鯉節、ゼリー					うどん、サツマ揚げ、豚、白菜、葱、ジャコ、芋、グリーンリーフ、プリン					豚、豆腐、玉葱、葱、人参、切干大根、若布、柚子胡椒、ドマ、バナナ					豚、鶏卵、ジャコ、高菜、葱、グリーンリーフ、若布、ドマ、ヨーグルト					豚、玉葱、ピーマン、筍、牛蒡、大根、人参、キャベツ、ケチャップ、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、黄桃、梨、葡萄、パイナップル、チェリー				
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)	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
定食	740	25.1	20.6	5.1		554	22.5	8.8	8.2		954	14.9	34.7	3.4		723	20.4	21.5	4.7		784	24.2	17.4	4.4		1293	27.3	22.0	5.0		856	28.6	17.3	5.5	
夕食	回鍋肉		326			ささみしそ巻きフライ		321			チキンクリームシチュー		315			山賊焼き		643			鯖のキムチマヨ焼き		533			黒和牛メンチカツ		626			デミトマハンバーグ		321		
	グリーンサラダ		23			かぼちゃのカレー煮		65			茄子肉詰めフライ		110			根菜の煮物		85			ツナじゃが		68			ポテトサラダ		88			大根とえんどうのコンソメ煮		25		
	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			白菜と麩のおすまし		10			ほうれん草と麩の味噌汁		26			ほうれん草と麩の味噌汁		26			たまごスープ		21			椎茸と人参のおすまし		7			野菜コンソメスープ		11		
材料名	豚、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、筍、水菜、グリーンリーフ、トマト、コンニャク、生姜、油揚げ、かつお					鶏、南瓜、キャベツ、人参、水菜、大葉、白菜、巻麩、加-粉					鶏、豚、ジャコ、芋、玉葱、人参、茄子、グリーンリーフ、シチューミックス、牛乳					鶏、里芋、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、椎茸、蒟蒻、杓苳草、巻麩					鯖、ツナ、鶏卵、ジャコ、芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、かつお、葱、ドマ					牛、ジャコ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、胡瓜、葱、椎茸、ケチャップ、マヨネーズ					豚、鶏、マヨネーズ、玉葱、トマト、大根、人参、グリーンリーフ、水菜				
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	852	26.3	20.6	4.6		866	27.1	17.4	3.3		895	22.5	22.1	3.6		1224	42.1	52.4	4.7		1092	27.8	51.4	2.8		1191	19.2	52.9	4.3		827	24.7	20.0	5.2	

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)