



WEEKLY MENU



日曜日	1月25日 (月)				1月26日 (火)				1月27日 (水)				1月28日 (木)				1月29日 (金)				1月30日 (土)				1月31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	
ハム野菜炒め		66		ジャーマンポテト		73		だし巻き卵		53		肉団子のチリソース		87		チキンナゲット		183		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		65		
小松菜のピーナッツ和え		37		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		105		ひじきと切干大根のきんぴら		66		チンゲン菜のじゃこ和え		20		わかめのツナぼん酢		49		和風マカロニサラダ		77		春雨サラダ ゆず風味		49		
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		
もやしと油揚げの味噌汁		33		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	ハム、玉葱、小松菜、ピーナッツ、モヤシ、油揚げ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、鶏、玉葱、蓮根、大根、葱、ジャガ芋、パセリ、カレー粉、マヨネーズ、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、油揚げ、ヒジキ、切干大根、若布、ゴマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ジャコ、チンゲン菜、キャベツ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、ツ、玉葱、白菜、キャベツ、ホソ酢、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、マヨネーズ、玉葱、葱、モヤシ、キャベツ、マヨネーズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				高野豆腐、葱、モヤシ、胡瓜、大根、油揚げ、春雨、柚子、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	745	20.3	16.0	3.2	811	20.3	18.1	2.8	758	21.5	15.4	4.1	737	21.7	13.4	3.7	862	29.7	21.4	3.3	824	23.8	22.4	3.1	756	20.9	14.1	3.1
B定食	551	21.7	19.3	4.4	617	21.7	21.4	4.0	564	22.9	18.7	5.3	543	23.1	16.7	4.9	668	31.1	24.7	4.5	630	25.2	25.7	4.3	562	22.3	17.4	4.3
昼食	鶏の照り焼き丼		703		麻婆豆腐飯		647		徳島ラーメン		644		ビーフカレー		756		かき玉うどん		435		焼売の野菜あんかけ		324		豚肉のごま風味炒め		277	
	ブロッコリーの青煮		24		もやしのナムル		27		コーンフライ		144		大根ミックスサラダ		9		竹輪天ぷら		136		キャベツのごま和え		45		ほうれん草のお浸し		7	
	黄桃		56		コーヒーゼリー		22		りんご		21		プリン		78		フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		49		杏仁フルーツ		43		洋梨		43	
	大根とわかめの味噌汁		21		野菜中華スープ		12		(ライス付き)												椎茸と人参のおすまし		7		キャベツと麩の味噌汁		25	
	(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	鶏、鶏卵、絹揚げ、ブロッコリー、人参、大根、鯉節、若布、黄桃				豚、豆腐、玉葱、葱、ニンニク、生姜、モヤシ、小松菜、白菜、水菜、ゼリー				中華麺、豚、ニンニク、モヤシ、葱、ゴマ、ジャガ芋、グリーンソフ、リンゴ				牛、ジャガ芋、玉葱、人参、ニンニク、生姜、大根、胡瓜、パセリ、カレー粉、プリン				うどん、鶏卵、竹輪、蒲鉾、葱、キャベツ、椎茸、ルチン、牛乳				豚、玉葱、モヤシ、生姜、ピーナッツ、人参、キャベツ、油揚げ、葱、筍、椎茸、ゴマ、梨、黄桃、葡萄、パセリ、りんご、杏仁				豚、玉葱、人参、葱、大根、キャベツ、貝割れ大根、ほうれん草、鯉節、巻麩、洋梨			
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	804	31.9	19.7	3.7	708	22.4	16.0	4.8	809	26.2	32.7	8.6	843	14.8	23.6	4.4	620	18.8	14.0	3.9	889	25.7	14.3	6.6	822	24.9	17.7	4.0
夕食	焼き餃子		232		鶏の塩麹唐揚げ		365		豚肉と小松菜のオニオンソース炒め		269		鱈の南蛮漬け		242		豚肉と野菜のピリ辛炒め		293		アジフライとハム卵ロール		389		塩鶏肉じゃが		311	
	パンパンジー		92		おでん煮		78		スパゲッティサラダ		125		冷奴		60		ちゃんこ鍋風煮		54		里芋田楽		107		はんぺんフライ		140	
	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		ほうれん草と人参の味噌汁		23		白菜と麩のおすまし		10		たまごスープ		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		豚汁		47		わかめスープ		11	
材料名	豚、鶏、鶏卵、キャベツ、人参、貝割れ大根、胡瓜、モヤシ、パセリ、葱、ゴマ				鶏、鶏卵、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、ニンニク、生姜、大根、蒟蒻、竹輪、ほうれん草、玉葱、塩麹				豚、パセリ、小松菜、白菜、玉葱、人参、ニンニク、胡瓜、マヨネーズ、巻麩				鱈、豆腐、鶏卵、玉葱、人参、葱、生姜、鯉節、ゴマ				豚、鶏、豆腐、キャベツ、玉葱、筍、油揚げ、大根、人参、牛蒡、生姜、ニンニク、若布				鱈、ハム、豚、鶏卵、里芋、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、油揚げ、マヨネーズ、味噌、ゴマ				鶏、ハム、チーズ、ジャガ芋、玉葱、人参、蒟蒻、ニンニク、グリーンソフ、葱、若布、ゴマ			
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	815	24.5	16.6	3.2	936	39.3	26.4	4.6	874	25.7	24.3	3.9	793	31.6	16.0	3.0	847	29.4	20.6	5.0	1013	27.0	28.4	4.6	932	31.2	23.6	3.4

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)