

WEEKLY MENU

日曜日	2月15日 (月)				2月16日 (火)				2月17日 (水)				2月18日 (木)				2月19日 (金)				2月20日 (土)				2月21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		
ハートのハンバーグ		146		五目きんぴら		98		厚揚げとキャベツの味噌炒め		105		ウインナー		116		肉団子のチリソース		87		目玉焼き		85		アジアン風ホクホクポテト		80			
かぼちゃサラダ		152		マカロニサラダ		108		れんこんの梅肉和え		37		キャベツ・ツナコーンサラダ		52		和風春雨サラダ		47		ひじきと白滝の煮付け		61		フロッキーとハムのマヨネーズ和え		60			
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		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		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		31			
牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122			
材料名	豚、鶏、南瓜、アスパルガサス、小松菜、玉葱、ケチャップ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、パン、牛蒡、白滝、蓮根、ツゲ、玉葱、胡瓜、大根、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、蓮根、大葉、梅、生姜、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、ツナ、豆腐、コーン、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、もやし、胡瓜、白菜、ケチャップ、春雨、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、油揚げ、トウモロコシ、白滝、ひじき、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、ツゲ、アスパルガサス、玉葱、フロッキー、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	916	24.5	29.6	4.0	827	23.1	23.2	2.8	760	21.0	17.3	3.0	795	25.4	22.6	3.4	752	20.0	13.9	3.1	765	23.9	19.6	3.1	768	20.3	16.7	3.3	
B定食	742	25.6	32.6	5.1	653	24.2	26.2	3.9	586	22.1	20.3	4.1	621	26.5	25.6	4.5	578	21.1	16.9	4.2	591	25.0	22.6	4.2	594	21.4	19.7	4.4	
昼食	焼き鳥丼		641		肉うどん		498		ビビンバ丼		566		ベーコンときのこのクリームパスタ		636		三色丼		623		ハヤシライス		675		味噌ラーメン		532		
	根菜の田舎風		37		いも天		117		温泉玉子		77		ポテトコロック		199		ごぼうサラダ		68		ほうれん草のごま醤油		27		枝豆焼売		56		
ブチシュー(カスタード&チョコ)		86		かぼちゃプリン (ライス付き)		178		ヨーグルト		78		りんご (ライス付き)		19		杏仁フルーツ		43		ぶどうゼリー		59		パイン		49			
大根とわかめの味噌汁		21		(別: ライス280g/470kcal)		(別: ライス280g/470kcal)		(別: ライス280g/470kcal)		(別: ライス280g/470kcal)		【たいめいけん】監修		(別: ライス280g/470kcal)		(別: ライス280g/470kcal)		わかめスープ		11		ライス		470		ライス		470	
材料名	鶏、大根、人参、蒟蒻、竹輪、葱、若布、アスパルガサス				うどん、豚、アスパルガサス、南瓜、玉葱、水菜				豚、鶏卵、もやし、わかめ、人参、玉葱、キャベツ、春雨、ゴマ、ツゲ、ヨーグルト				パスタ、ベーコン、アスパルガサス、チーズ、もやし、グリーンソフ、リンゴ				豚、鶏卵、小松菜、牛蒡、大根、人参、葱、マヨネーズ、唐辛子、若布、ゴマ、杏仁豆腐、ルゥ				豚、玉葱、もやし、ニンニク、わかめ、ケチャップ、ハヤシ、ゴマ、ゼリー				中華麺、枝豆、豚、もやし、葱、キャベツ、パイン				
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	785	30.8	24.2	4.3	793	23.1	19.5	4.5	742	22.7	18.9	4.5	854	22.1	45.1	2.6	745	23.0	21.5	3.6	1231	21.3	18.9	4.2	1107	31.4	15.3	7.7	
夕食	とんかつ オーロラソース		403		焼き餃子		231		宮崎 チキン南蛮		484		★卒業お祝い献立★ エビフライとハンバーグ		414		ささみチーズカツ		317		NEW 鯖の生姜煮		317		香味野菜と豚肉の細切り炒め		233		
	粉ふき芋		57		大根ときゅうりのキムチ和え		17		白菜のおひたし		13		ほうれん草のピーナッツ和え		43		こんにやくと野菜の煮物		65		カレー味ビーフン		74		切干大根の梅風味		31		
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			
オニオンスープ		13		野菜中華スープ		11		もやしと油揚げの味噌汁		32		たまごスープ		21		ほうれん草と麩の味噌汁		26		椎茸と人参のおすまし		7		白菜と麩のおすまし		9			
材料名	豚、アスパルガサス、キャベツ、人参、水菜、玉葱、ケチャップ、マヨネーズ				豚、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、れんこん、白菜、水菜				鶏、キャベツ、人参、水菜、白菜、もやし、油揚げ、マヨネーズ、パセリ、鰹節				海老、豚、鶏、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、わかめ、葱、ピーナッツ、ゴマ				鶏、チーズ、キャベツ、人参、水菜、蒟蒻、牛蒡、大根、わかめ、玉葱、巻麩				鯖、豚、ピーナッツ、大根、人参、貝割れ大根、ニンニク、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、木耳、椎茸、葱、カレー粉				豚、玉葱、人参、れんこん、ニンニクの芽、筍、コーン、白菜、切干大根、梅、大葉、巻麩				
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	943	22.0	31.6	3.1	729	18.9	10.9	3.7	999	39.5	32.5	3.7	948	31.1	29.4	4.3	878	27.9	21.4	3.7	868	26.7	30.3	3.6	743	26.9	11.6	4.4	

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)