

WEEKLY MENU

日	2月22日				2月23日				2月24日				2月25日				2月26日				2月27日				2月28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	
肉野菜炒め		62		ゆで卵		74		ハッシュポテト		64		照焼き肉団子		92		だし巻き卵		48		ウインナー		116		厚揚げの生姜煮		72		
おくらのお浸し		17		わかめのツナぼん酢		47		切干大根のコールスローサラダ		58		ごぼうサラダ		68		五目豆		74		マカロニコーンソテー		227		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100		
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		大根と人参の味噌汁		21		
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、玉葱、生姜、かつ、小松菜、鰹節、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、かつ、玉葱、大根、葱、若布、巻麩、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンリーフ				豆腐、ジャガ芋、ゴボ、胡瓜、切干大根、若布、ケチャップ、マヨネーズ、ヨーグルト、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、牛蒡、大根、海苔、マヨネーズ、パセリ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、大豆、蓮根、蒟蒻、白菜、椎茸、人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウインナー、パン、ゴボ、玉葱、かつ、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、竹輪、生姜、大根、葱、若布、味噌、マヨネーズ、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	697	19.9	12.9	2.7	742	24.4	16.6	3.0	749	18.7	15.8	2.8	778	20.6	17.4	3.5	740	21.7	14.1	4.3	962	32.4	30.0	3.7	790	23.0	21.7	3.6
B定食	523	22.2	16.5	4.0	568	26.7	20.2	4.3	575	21.0	19.4	4.1	604	22.9	21.0	4.8	566	24.0	17.7	5.6	788	34.7	33.6	5.0	616	25.3	25.3	4.9
昼食	親子丼		645		焼肉炒飯		728		豚キムチ丼		628		たぬきうどん		436		チキンカレー		689		鶏天丼		741		スタミナラーめん		539	
	かぼちゃの含め煮		68		春巻		138		小松菜のごま和え		32		串カツ		224		キャベツのツナマヨサラダ		105		白菜のゆかり和え		13		チンゲン菜のじゃこ和え		16	
	洋梨		40		フルーチェ ミックスオレンジ		46		コーヒーゼリー		22		バナナ		35		選べるデザート		78		みかん		49		中華ポテト		172	
	大根とわかめの味噌汁		21		野菜中華スープ		11		春雨スープ		21		炊き込みご飯		371						椎茸と人参のおすまし		7		(ライス付き)			
	(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、南瓜、玉葱、葱、大根、若布、洋梨				牛、鶏卵、豚、玉葱、人参、ピーマン、グリーンリーフ、白菜、水菜、カルヒ、牛乳				豚、玉葱、白菜、れんこん、小松菜、人参、キャベツ、じゃま、春雨、コーヒゼリー				うどん、蒲鉾、豚、小松菜、揚玉、玉葱、グリーンリーフ、バナナ				鶏、かつ、ジャガ芋、玉葱、人参、ゴボ、生姜、キャベツ、カルヒ、福神漬、マヨネーズ、プリ				鶏、白菜、キャベツ、人参、葱、紫、椎茸、ミソ				中華麺、豚、ジャガ芋、生姜、ゴボ、唐辛子、キャベツ、かつ、ゴボ、カルヒ、ツナ、じゃま			
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	774	24.8	13.6	4.4	923	20.4	29.7	2.7	703	21.5	15.5	4.4	1066	27.5	21.0	5.2	872	18.6	27.2	4.7	1280	37.0	20.7	4.6	1197	33.1	19.6	9.7
夕食	まぐろカツ トマトソース		275		牛南蛮焼き		388		ささみしそ巻きフライ		316		麻婆豆腐		325		五種野菜と豚肉のきんぴら		290		呉の肉じゃが		426		おろし和風ハンバーグ		273	
	ポテトサラダ		87		油揚と大根の煮付け		57		里芋田楽		101		バンバンジー		93		マロニーの和え物		31		冷奴		61		ブロッコリーのピーナッツ和え		45	
	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	
	コーンポタージュ		67		もやしと人参の味噌汁		22		白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		大根と油揚げの味噌汁		31		キャベツとわかめの味噌汁		22		コーンと玉葱のスープ		16	
材料名	マグロ、ジャガ芋、キャベツ、人参、水菜、トマト、玉葱、胡瓜、かつ				牛、油揚げ、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、大根、かつ				鶏、里芋、キャベツ、人参、水菜、大葉、白菜、じゃま、巻麩、味噌				豚、豆腐、鶏卵、鶏、玉葱、葱、ゴボ、生姜、胡瓜、かつ、パプリカ、じゃま				豚、鶏卵、油揚げ、牛蒡、大根、人参、玉葱、パプリカ、小松菜、マロニー				牛、豆腐、白滝、ジャガ芋、玉葱、葱、生姜、キャベツ、鰹節、若布				豚、鶏、ピーマン、キャベツ、人参、水菜、大根、ブロッコリー、ゴボ、玉葱、ホソ酢			
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	899	28.5	21.2	2.0	937	25.7	37.0	4.0	896	28.6	17.8	4.3	909	33.5	27.5	5.3	822	26.1	20.4	4.1	979	28.9	32.1	5.2	804	25.5	19.1	4.9

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)