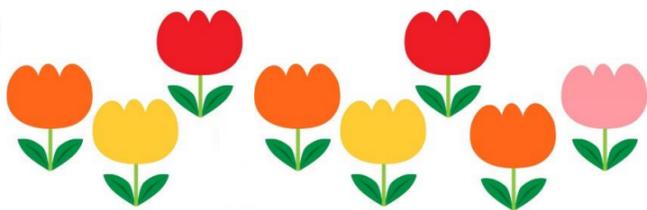


WEEKLY MENU



日	4月5日				4月6日				4月7日				4月8日				4月9日				4月10日				4月11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	
ハム野菜炒め		61		竹の子とわかめの卵とし		54		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		62		鶏肉団子の甘酢あん		100		目玉焼き		85		ジャーマンポテト		70		
菜の花のピーナッツ和え		31		れんこんの梅肉和え		37		マカロニコーンソテー		92		ひじきとトマトのサラダ		21		ごぼうサラダ		58		切干大根のゆず胡椒風味		31		キャベツのツナマヨサラダ		105		
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		
大根と麩の味噌汁		24		小松菜と玉葱の味噌汁		21		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		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	ハム、玉葱、菜の花、ピーナッツ、大根、巻麩、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏卵、玉葱、筍、蓮根、大葉、梅、小松菜、若布、人参、キャベツ、グリーンピース				ウインナー、ピーナ、コーン、玉葱、豆腐、若布、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンピース				高野豆腐、大豆、胡瓜、トマト、葱、ひじき、ホソ酢、海苔、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏、牛蒡、大根、白菜、マヨネーズ、唐辛子、ピーナ、人参、キャベツ、グリーンピース				鶏卵、トマト、葱、切干大根、柚子胡椒、ホソ酢、コーン、人参、キャベツ、グリーンピース				ハム、ツナ、ジャガイモ、玉葱、大根、油揚げ、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンピース			
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	713	20.1	14.0	3.1	709	20.1	11.7	3.3	835	25.9	21.0	3.1	701	20.9	12.0	3.3	776	20.6	17.1	3.6	735	22.9	16.1	2.8	803	21.6	20.5	2.8
B定食	539	22.4	17.6	4.4	535	22.4	15.3	4.6	661	28.2	24.6	4.4	527	23.2	15.6	4.6	602	22.9	20.7	4.9	561	25.2	19.7	4.1	629	23.9	24.1	4.1
昼食	豚肉の生姜焼き丼		749		醤油ラーメン		493		チキンライス		618		牛丼		755		ポークカレー		700		きんぴら焼肉		270		海老のかき揚げ丼		839	
	かぼちゃの含め煮		68		焼売		71		ポテトコロッケ		209		ほうれん草のおひたし		18		コーンサラダ		31		スパゲッティサラダ		124		ちゃんこ鍋風煮		51	
	プリン		78		杏仁フルーツ		43		プッシュー		46		みかん		49		コーヒーゼリー		22		洋梨		40		黄桃		63	
	キャベツとわかめの味噌汁		22		(ライス付き)				野菜コンソメスープ		11		もやしと油揚げの味噌汁		32						椎茸と人参のおすまし		7		ほうれん草と麩の味噌汁		26	
	(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	豚、玉葱、生姜、葱、南瓜、キャベツ、若布、プリン				中華麺、豚、トマト、トマト、葱、キャベツ、杏仁豆腐、黄桃、梨、葡萄、パイナップル、チーズ				鶏、玉葱、グリーンピース、ジャガイモ、グリーンピース、人参、水菜、ケチャップ、シュウクリーム				牛、玉葱、葱、れんこん、人参、トマト、油揚げ、鯉節、シソ				豚、ジャガイモ、玉葱、人参、コーン、生姜、コーン、キャベツ、グリーンピース、福神漬、コーヒーゼリー				豚、牛蒡、人参、玉葱、キャベツ、貝割れ大根、パスタ、胡瓜、葱、椎茸、マヨネーズ、洋梨				海老、鶏、玉葱、人参、油揚げ、大根、牛蒡、コーン、れんこん、巻麩、黄桃			
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	917	21.9	34.6	4.0	607	23.6	13.5	8.4	884	23.5	32.7	6.2	854	24.6	27.3	6.4	753	18.2	17.5	5.0	911	24.9	25.5	3.2	1449	23.8	37.2	4.0
夕食	ハンバーグ デミグラスソース		279		回鍋肉		309		アジフライとハム卵ロール		385		豚キムチ炒め		257		鯖の塩焼き		289		ささみしそ巻きフライ		312		豚肉と小松菜のオニオンソース炒め		254	
	大根とえんどうのコンソメ煮		22		豆もやしのナムル		21		根菜の煮物		84		バンバンジー		93		串カツ		141		ブロックリーの青煮		24		冷奴		61	
	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		たまごスープ		21		白菜と麩のおすまし		9		わかめスープ		11		玉葱と油揚げの味噌汁		31		コーンと玉葱のスープ		16		春雨スープ		21	
材料名	豚、鶏、玉葱、キャベツ、人参、水菜、大根、グリーンピース				豚、鶏卵、キャベツ、人参、玉葱、筍、ピーナ、コーン、生姜、トマト、小松菜、葱、ひじき、コーン				鱈、ハム、鶏卵、キャベツ、人参、水菜、里芋、牛蒡、椎茸、蒟蒻、白菜、巻麩				豚、鶏、玉葱、人参、キャベツ、白菜、トマト、胡瓜、トマト、パプリカ、葱、若布、コーン				鯖、豚、大根、人参、水菜、グリーンピース、玉葱、油揚げ				鶏、大根、人参、水菜、ブロッコリー、コーン、玉葱、鯉節				豚、豆腐、白菜、玉葱、人参、小松菜、コーン、生姜、葱、キャベツ、春雨、鯉節、オニオンソース			
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	784	23.6	17.3	4.2	821	25.6	21.7	4.2	948	24.3	28.3	4.8	831	28.6	24.5	3.4	931	29.2	35.9	3.8	822	27.2	17.5	3.0	806	29.1	21.1	2.6

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)