



WEEKLY MENU

日曜日	4月12日 (月)				4月13日 (火)				4月14日 (水)				4月15日 (木)				4月16日 (金)				4月17日 (土)				4月18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	
白菜とベーコンの塩炒め		75		粉ふき芋		57		だし巻き卵		48		ウインナー		116		ハートのハンバーグ		146		厚揚げの生姜煮		72		ゆで卵		74		
おくらのごま和え		26		わかめのツナぼん酢		47		ひじきと大豆の煮物		81		白菜のじゃこ和え		20		ブロッコリーのピーナッツ和え		45		和風マカロニサラダ		77		ほうれん草の辛子醤油		29		
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		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	A・C、白菜、オクラ、小松菜、玉葱、じゃ、人参、キャベツ、グリーンソフ				じゃ、芋、じゃ、玉葱、大根、葱、若布、巻麩、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、大豆、豆腐、油揚げ、じゃ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、じゃ、白菜、海苔、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、鶏、ブロッコリー、白菜、ピーナッツ、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、ピーナ、玉葱、じゃ、生姜、葱、マヨネーズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、わかめ、大根、油揚げ、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	719	18.4	16.7	2.9	725	19.4	12.2	3.2	756	22.0	17.7	3.8	754	24.1	19.1	3.8	809	26.1	19.6	3.9	768	22.2	17.6	3.0	731	24.1	16.6	2.7
B定食	545	20.7	20.3	4.2	551	21.7	15.8	4.5	582	24.3	21.3	5.1	580	26.4	22.7	5.1	635	28.4	23.2	5.2	594	24.5	21.2	4.3	557	26.4	20.2	4.0
昼食	ソース焼きそば		555		麻婆豆腐飯		641		きつねうどん		417		三色丼		623		豚丼		666		ハヤシライス		675		叉焼炒飯		593	
	春巻		138		もやしとハムの中中華和え		32		竹輪の磯辺揚げ		64		ピリ辛こんにゃく		35		ポテトサラダ		87		大根ミックスサラダ		8		かに風味焼売		71	
	ヨーグルト		78		プリン		78		フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		46		バナナ		35		フルーツカクテル		49		パイン		49		ごま団子		112	
	たまごスープ		21		白菜とにらのスープ		11		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		もやしと油揚げの味噌汁		32		椎茸と人参のおすまし		7		ライス		470		野菜中華スープ		11	
	(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)		(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	中華麺、豚、鶏卵、玉葱、キャベツ、じゃ、人参、グリーンソフ、葱、青海苔、紅生姜、辛子、じゃ、ヨーグルト				豚、豆腐、ハム、玉葱、葱、コンニ、生姜、白菜、にら、プリン				うどん、竹輪、稲荷、葱、蒲鉾、小松菜、青海苔、フルーチェ、牛乳				豚、鶏卵、小松菜、蒟蒻、人参、じゃ、油揚げ、じゃ、バナナ				豚、じゃ、芋、玉葱、葱、胡瓜、人参、椎茸、マヨネーズ、梨、黄桃、葡萄、パイ、チーズ				豚、玉葱、じゃ、コンニ、大根、胡瓜、パプリカ、キャベツ、パイ				豚、か、枝豆、葱、グリーンソフ、白菜、水菜、人参、じゃ			
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	792	17.3	31.2	7.6	762	22.8	18.8	6.5	527	16.9	7.5	4.0	725	24.7	19.3	4.5	809	22.0	20.9	3.8	1202	20.2	17.8	3.6	1257	28.8	26.2	5.2
夕食	山賊焼き		611		牛肉と野菜の黒胡椒炒め		393		海老カツ		376		鱈のコーンマヨ焼き		229		黒毛和牛メンチカツ		595		豚ニラ炒め		255		サーモンフライ タルタルソース		370	
	がんもと野菜の煮物		45		かぼちゃサラダ		152		ツナじゃが		66		ピーマン肉詰めフライ		114		小松菜のおひたし		13		バンサンスー		79		きんぴらごぼう		81	
	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	
	玉葱と油揚げの味噌汁		33		根菜の味噌汁		24		大根と人参の味噌汁		21		たまごスープ		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		わかめスープ		11		白菜と麩のおすまし		9	
材料名	鶏、がんもどき、キャベツ、人参、水菜、大根、里芋、玉葱、油揚げ				牛、南瓜、玉葱、キャベツ、人参、コンニの芽、アボカド、牛蒡、大根、マヨネーズ				海老、じゃ、じゃ、芋、キャベツ、人参、水菜、玉葱、大根				鱈、豚、じゃ、キャベツ、人参、貝割れ大根、ピーマン、グリーンソフ、鶏卵、葱、マヨネーズ、じゃ				牛、豆腐、キャベツ、人参、水菜、小松菜、鯉節、若布				豚、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、にら、じゃ、胡瓜、葱、春雨、若布、じゃ				鮭、キャベツ、人参、水菜、牛蒡、白菜、マヨネーズ、唐辛子、じゃ、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	1159	42.0	52.0	3.8	1039	24.5	42.8	5.4	933	28.0	16.8	5.9	834	30.6	25.4	2.3	1108	21.5	48.9	4.1	815	25.0	21.6	4.1	930	20.6	29.1	3.7

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)