

WEEKLY MENU

日曜日	4月19日 (月)				4月20日 (火)				4月21日 (水)				4月22日 (木)				4月23日 (金)				4月24日 (土)				4月25日 (日)			
朝食	A		kcal	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	ライス 280g		470				
	B		kcal	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	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	A・B共通メニュー		kcal				
照焼き肉団子		92	オムレツ		64	厚揚げとキャベツの味噌炒め		105	高野豆腐の卵とじ		78	ウインナー		116	肉野菜炒め		62	ハッシュポテト		64	レンコンサラダ		111					
チンゲン菜のじゃこ和え		23	ひじきと白滝の煮付け		25	白菜のごま塩和え		28	おくらの梅おかか和え		19	コーン玉葱ソテー		42	ポテトサラダ		87	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	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5	野菜サラダ		5					
もやしとわかめの味噌汁		22	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	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	牛乳		122					
材料名	鶏、ジャコ、チゲン菜、 トマト、若布、 人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、白滝、大根、葱、 油揚げ、ひじき、巻麩、 人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、豆腐、生姜、胡瓜、白菜、 若布、味噌、ごま、 人参、キャベツ、グリーンソフ				高野豆腐、鶏卵、葱、おろし、 鰹節、海苔、 人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、コーン、 玉葱、白菜、 人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、ジャコ、芋、玉葱、生姜、 胡瓜、トマト、 人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャコ、芋、蓮根、コーン、 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)				
A定食	734	22.9	13.2	4.2	710	19.7	12.4	3.6	760	21.9	20.4	3.1	715	22.6	13.0	4.0	776	22.7	20.8	3.0	768	19.9	18.2	2.4	803	18.4	19.4	3.5
B定食	560	25.2	16.8	5.5	536	22.0	16.0	4.9	586	24.2	24.0	4.4	541	24.9	16.6	5.3	602	25.0	24.4	4.3	594	22.2	21.8	3.7	629	20.7	23.0	4.8
昼食	味噌ラーメン		532	焼き鳥丼		641	ビビンバ丼		566	チキンカレー		689	かき玉うどん		434	鶏天丼		741	肉焼売		261							
	餃子メンチ		152	ごぼうサラダ		68	温泉玉子		77	グリーンサラダ		23	カニと豆腐のふんわり天		93	切干大根の炒め煮		49	ほうれん草のナムル		34							
	みかん		49	チーズパバロアシュークリーム		83	プリン		78	ヨーグルト		78	ぶどうゼリー		59	白桃		63	杏仁フルーツ		43							
	(別：ライス280g/470kcal)			キャベツと人参の味噌汁		22	春雨スープ		21	(別：ライス280g/470kcal)			(別：ライス280g/470kcal)			椎茸と人参のおすまし		7	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)			ライス		470	ライス		470							
材料名	中華麺、豚、卵、トマト、 葱、グリーンソフ、ミカ				鶏、葱、牛蒡、大根、人参、 キャベツ、 トマト、唐辛子、パセリ、 チーズパバロアシュークリーム				豚、鶏卵、トマト、 玉葱、キャベツ、春雨、 ごま、プリン				鶏、ジャコ、芋、玉葱、人参、 生姜、キャベツ、水菜、 グリーンソフ、 トマト、ヨーグルト				うどん、鶏卵、蒲鉾、 か、豆腐、 生姜、葱、椎茸、ゼリー				鶏、キャベツ、人参、葱、 切干大根、 油揚げ、椎茸、白桃				豚、大根、人参、水菜、 トマト、 白菜、杏仁豆腐、梨、 黄桃、 葡萄、バナナ、 いちご			
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)				
定食	733	27.9	22.7	7.7	814	30.5	27.7	4.0	742	22.7	18.9	4.5	790	16.4	18.1	4.5	586	18.6	11.1	4.1	1330	37.9	23.0	4.3	819	22.8	13.5	4.2
夕食	ブルコギ		335	鯖の七味焼き		310	鶏の唐揚げ		264	豚肉とピーマンの炒め物		234	鱈の南蛮漬け		238	おろし和風ハンバーグ		273	豚肉と野菜のピリ辛炒め		278							
	冷奴		61	豚肉と野菜のピーマン		85	大根と丸天の煮物		32	スパゲッティサラダ		124	根菜の田舎風		37	花野菜のコンソメ煮		25	里芋の含め煮		74							
	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							
	白菜と油揚げの味噌汁		31	たまごスープ		21	白菜と麩のおすまし		9	わかめスープ		11	キャベツと油揚げの味噌汁		33	オニオンスープ		13	豆腐とわかめの味噌汁		30							
材料名	牛、豆腐、玉葱、パセリ、 人参、 キャベツ、 葱、生姜、白菜、 油揚げ、鰹節、蜂蜜、 ごま、ごま、 ごま				鯖、豚、鶏卵、 人参、 人参、貝割れ大根、 ごま、生姜、 キャベツ、 トマト、 木茸、葱、 ごま				鶏、鶏卵、丸天、 キャベツ、人参、 水菜、 ごま、生姜、大根、 葱、 白菜、巻麩				豚、パセリ、 胡瓜、人参、葱、 キャベツ、 トマト、 人参、 ごま、 若布、 ごま				鱈、玉葱、人参、葱、 大根、 蒟蒻、竹輪、 絹揚げ、 キャベツ、 油揚げ				豚、鶏、 キャベツ、人参、 水菜、 大根、 人参、 玉葱、 パセリ				豚、豆腐、 里芋、玉葱、 キャベツ、 ごま、 ごま、 生姜、 若布			
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)				
定食	897	28.1	31.9	2.5	886	28.7	33.3	2.6	775	42.2	13.8	3.0	839	28.6	20.2	4.9	778	30.4	13.2	4.6	781	24.5	17.0	4.6	852	29.0	18.2	5.1

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)