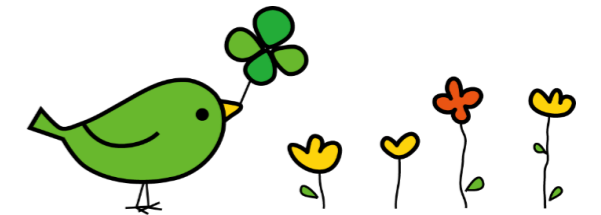


WEEKLY MENU



日曜日	4月26日 (月)				4月27日 (火)				4月28日 (水)				4月29日 (木)				4月30日 (金)				5月1日 (土)				5月2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		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	
豚肉と青菜の塩炒め		68		アジア風ホクホクポテト		80		鶏肉団子の甘酢あん		100		だし巻き卵		48		五目きんぴら		98		ウインナー		116		目玉焼き		85		おくらのお浸し		17		
大根の明太和え		21		揚げジャコとキャベツのお浸し		26		鶏肉と蓮根のカレーマヨネーズ和え		104		カニカマときゅうりの二杯酢		27		ブロッコリーのごま和え		29		マカロニケチャップソテー		69		野菜サラダ		5		大根と油揚げの味噌汁		31		
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		
豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と麩の味噌汁		24		小松菜と玉葱の味噌汁		22		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	豚、豆腐、玉葱、小松菜、大根、明太子、葱、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャガ芋、玉葱、ジャコ、大葉、鯉節、大根、葱、巻麩、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、蓮根、小松菜、玉葱、加ー粉、マヨネーズ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、加加、胡瓜、トマト、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、牛蒡、蓮根、白滝、インゲン、ブロッコリー、白菜、コマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、パン、玉葱、トマト、ケチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、おくら、大根、油揚げ、鯉節、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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	683	20.5	16.0	2.7	694	19.0	11.9	3.8	790	22.3	20.5	3.3	660	21.2	11.4	3.8	712	23.2	16.4	2.6	771	24.5	19.3	3.3	697	23.4	16.6	2.5	697	23.4	16.6	2.5
B定食	542	22.8	19.6	4.0	553	21.3	15.5	5.1	649	24.6	24.1	4.6	519	23.5	15.0	5.1	571	25.5	20.0	3.9	630	26.8	22.9	4.6	556	25.7	20.2	3.8	556	25.7	20.2	3.8
昼食	鶏の照り焼き丼		657		豚焼肉丼		636		わかめうどん		381		チキンソースかつ丼		701		台湾ラーメン		579		豚キムチ丼		598		高菜炒飯		556		556			
	小松菜のピーナッツ和え		36		白菜のゆかり和え		13		ひよこ豆の野菜メンチ		133		大豆のツナマヨサラダ		112		チンゲン菜の中華浸し		26		春雨サラダ ゆず風味		52		冷奴		61		61			
	フルーチェ ミックスオレンジ		46		中華ポテト		172		パイ		49		プリン		78		日向夏ゼリー		59		ヨーグルト		78		洋梨		40		40			
	白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		(ライス付き)		NEW		もやしと油揚げの味噌汁		32		(ライス付き)		NEW		椎茸と人参のおすまし		7		わかめスープ		11		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)				ライス		437		ライス		437		437			
材料名	鶏、鶏卵、絹帛、小松菜、白菜、ピーナッツ、巻麩、カレー、牛乳				豚、玉葱、人参、コマ、白菜、鶏卵、葱、ジャガ芋、紫、コマ				うどん、蒲鉾、ヒヨコ豆、葱、小松菜、グリーンソフ、若布、パイ				鶏、大豆、卵、キャベツ、コマ、トマト、油揚げ、ヒジキ、マヨネーズ、コマ、プリン				中華麺、豚、トマト、コマ、コンク、チンゲン菜、葱、生姜、人参、コマ、ゼリー				豚、玉葱、白菜、キャベツ、コマ、トマト、胡瓜、人参、葱、柚子、春雨、椎茸、ヨーグルト				鶏卵、ジャコ、豆腐、高菜、葱、生姜、鯉節、若布、コマ、洋梨							
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	748	32.0	22.8	4.0	842	20.9	20.0	3.8	563	13.4	9.6	3.5	923	24.0	27.8	7.2	664	30.0	19.2	7.8	1172	26.8	17.6	4.9	1105	30.7	13.4	4.3	1105	30.7	13.4	4.3
夕食	薄切り酢豚		268		NEW カツオカツ		291		麻婆茄子		370		焼き餃子		231		ささみチーズカツ		317		鮭の西京焼き		164		グリルルー平 メンチカツ		411		411			
	マカロニサラダ		126		こんにゃくと野菜の煮物		65		メンマともやしの中華和え		41		厚揚げとじゃが芋の韓国風煮		90		切干大根のコールスローサラダ		58		かぼちゃのカレー煮		60		ごぼうサラダ		68		68			
	ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		ライス		437		437			
	もやしと油揚げの味噌汁		32		玉葱とわかめの味噌汁		24		春雨スープ		21		たまごスープ		21		オニオンスープ		13		キャベツと人参の味噌汁		22		ほうれん草と麩の味噌汁		26		26			
	材料名		豚、パン、トマト、玉葱、人参、キャベツ、貝割れ大根、筍、ピーマン、胡瓜、油揚げ、マヨネーズ				鯉、キャベツ、人参、水菜、蒟蒻、牛蒡、大根、玉葱、若布				豚、茄子、葱、玉葱、コマ、生姜、トマト、トマト、人参、キャベツ、春雨				豚、厚揚げ、鶏卵、ジャガ芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、葱、ジャコ、唐辛子、コマ				鶏、チーズ、コマ、キャベツ、人参、水菜、胡瓜、玉葱、切干大根、マヨネーズ、ヨーグルト、マヨネーズ				鮭、南瓜、大根、人参、水菜、キャベツ、味噌、加ー粉				牛、キャベツ、人参、貝割れ大根、牛蒡、大根、のり草、玉葱、巻麩、マヨネーズ、唐辛子					
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
定食	863	27.1	25.6	4.8	817	28.1	20.4	2.9	869	25.0	31.0	4.8	779	23.3	15.2	2.9	825	26.5	22.5	3.1	683	32.6	6.0	3.0	942	25.8	36.1	3.1	942	25.8	36.1	3.1

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)