

# WEEKLY MENU

日	5月3日				5月4日				5月5日				5月6日				5月7日				5月8日				5月9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	
豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		95		ゆで卵		74		チキンナゲット		172		ウインナー		116		肉団子のチリソース		87		スペイン風オムレツ		62		厚揚げの煮付け		60		
青菜と白菜のぼん酢がけ		14		切干大根の梅風味		31		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100		キャベツ・ツナコーンサラダ		52		ハンパンジー		93		ごぼうサラダ		68		小松菜の辛子和え		12		
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		キャベツと焙煎のりの味噌汁		21		豆腐とわかめの味噌汁		30		大根と麩の味噌汁		24		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	豚、イグサ、玉葱、白菜、 杓苳草、小松菜、生姜、ホソ酢、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、ｺｰﾝ、大葉、 切干大根、海苔、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、竹輪、豆腐、 若布、ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、味噌、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				ウｲﾝﾅｰ、ﾂﾏ、ｺｰﾝ、大根、葱、 巻麩、ｸﾞﾁﾔｯﾌﾟ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏、胡瓜、ｲﾁﾖ、ﾊﾟﾌﾞﾘｶ、 白菜、ｸﾞﾁﾔｯﾌﾟ、ｺｰﾝ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				鶏卵、ｼﾞﾝｶﾞ芋、牛蒡、大根、ｲﾁﾖ、 ｸﾞﾁﾔｯﾌﾟ、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟﾝﾄﾞﾘ、 人参、キャベツ、グリーンリーフ				厚揚げ、小松菜、大根、 油揚げ、辛子、鰹節、 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	694	21.9	15.4	3.4	690	22.7	14.4	2.5	866	30.8	27.9	3.3	756	24.5	21.9	3.2	765	25.3	17.9	3.5	716	19.6	16.3	3.2	667	21.4	13.9	3.2
B定食	553	24.2	19.0	4.7	549	25.0	18.0	3.8	725	33.1	31.5	4.6	615	26.8	25.5	4.5	624	27.6	21.5	4.8	575	21.9	19.9	4.5	526	23.7	17.5	4.5
昼食	ポークカレー		670		アジフライとかほちゃ焼肉フライ		323		ソース焼きそば		555		親子丼		604		鶏肉きんぴら丼		644		焼売の野菜あんかけ		330		スタミナ丼		625	
	串カツ		141		ぐる煮		154		揚げ餃子		158		ポテトサラダ		87		もやしの赤しそ和え		16		ブロッコリーのピーナッツ和え		45		スパゲッティサラダ		124	
夕食	プリン		78		コーヒゼリー		22		プチシュー(カスタード&チョコ)		86		クリームソーダ風ゼリー		78		さくらんぼゼリー		59		みかん		49		黄桃		63	
	別：ライス280g/470kcal				別：ライス280g/470kcal				別：ライス280g/470kcal				別：ライス280g/470kcal		NEW		別：ライス280g/470kcal		NEW		春雨スープ		21		ほうれん草と麩の味噌汁		26	
材料名	豚、ｼﾞﾝｶﾞ芋、玉葱、人参、 グリーンリーフ、ｺﾝｺﾞ、生姜、ｶｰﾙﾙ、 ﾌﾟﾘﾝ				鱈、豚、南瓜、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、人参、水菜、 厚揚げ、大根、蒟蒻、里芋、 葱、白菜、巻麩、ゼリー				中華麺、豚、鶏卵、玉葱、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、 ｲﾁﾖ、人参、葱、グリーンリーフ、 青海苔、ｺｰﾝ、ﾌﾞﾙｰﾁｬｰﾑ				鶏、鶏卵、ｼﾞﾝｶﾞ芋、玉葱、葱、 胡瓜、人参、ｲﾁﾖ、油揚げ、 ﾏﾝﾈｰｽﾞ、ゼリー				鶏、牛蒡、人参、ｲﾁﾖ、胡瓜、 ｷﾞﾔｯﾌﾟ、若布、唐辛子、紫、 ｺｰﾝ、ゼリー				豚、玉葱、ｲﾁﾖ、筍、人参、生姜、 ﾋﾞｰﾝ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、 ﾋﾞｰﾝ、春雨、ｺﾝｺﾞ				豚、玉葱、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、人参、ｲﾁﾖ、 ｺﾝｺﾞの芽、ﾊﾟﾝﾄﾞﾘ、胡瓜、杓苳草、 ﾏﾝﾈｰｽﾞ、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	889	19.5	27.2	4.9	508	19.5	21.3	7.7	820	20.7	34.0	7.8	801	25.4	22.4	3.4	741	21.6	13.8	4.1	882	27.2	16.3	5.9	1275	29.4	23.0	4.1
夕食	牛南蛮焼き		388		ハンバーグ テリヤキソース		289		デミカツ		348		回鍋肉		309		鱈の磯辺揚げ		352		海鮮ビーフン		162		塩レモン唐揚げ		269	
	いも天		117		ほうれん草のごま醤油		27		ひじきと枝豆の煮物		48		マロニーの和え物		31		油揚げと大根の煮付け		57		牛肉コロッケ		204		大根ときゅうりのキムチ和え		17	
夕食	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	
	もやしと油揚げの味噌汁		32		オニオンスープ		13		根菜の味噌汁		24		わかめスープ		11		椎茸と人参のおすまし		7		にらと卵のスープ		21		コーンと玉葱のスープ		16	
材料名	牛、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、玉葱、人参、葱、 ｷﾞﾔｯﾌﾟ、貝割れ大根、ｲﾁﾖ、油揚げ				豚、鶏、大根、人参、水菜、 杓苳草、玉葱、ｺｰﾝ				豚、竹輪、枝豆、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、人参、 貝割れ大根、牛蒡、大根、ﾋﾞｼﾞｷ				豚、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、玉葱、人参、ﾋﾞｰﾝ、 筍、鶏卵、小松菜、葱、ｺﾝｺﾞ、 生姜、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、若布、ｺｰﾝ				鱈、油揚げ、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、人参、水菜、 大根、葱、椎茸、青海苔				ﾋﾞｰﾝ、海老、ｲﾁﾖ、ｱｯﾘ、ｺﾝｺﾞ、生姜、 玉葱、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、人参、小松菜、筍、牛、 木耳、ｼﾞﾝｶﾞ芋、グリーンリーフ、鶏卵、ｺｰﾝ				鶏、ｲﾁﾖ、ｺｰﾝ、ｺﾝｺﾞ、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、 人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、 白菜、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、玉葱			
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	974	24.5	37.6	3.3	766	24.1	17.9	5.0	857	25.7	25.9	3.8	788	25.1	20.7	5.1	853	29.5	32.2	2.7	824	21.8	19.5	4.3	739	41.5	13.2	4.5

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・コンパグループ(株)