

WEEKLY MENU

日曜日	6月7日 (月)				6月8日 (火)				6月9日 (水)				6月10日 (木)				6月11日 (金)				6月12日 (土)				6月13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	
スペイン風オムレツ		62		ハッシュポテト		64		ほうれん草とベーコンのソテー		91		アジア風ホクホクポテト		80		豚肉と青菜の塩炒め		68		ウインナー		116		目玉焼き		85		揚げジャコとキャベツのお浸し		26		
大根の明太和え		21		わかめのツナぼん酢		43		もやしの赤じそ和え		13		ブロッコリーの辛子マヨネーズ		122		マロニーの和え物		31		なめ茸オクラ		21		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		
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		もやしと人参の味噌汁		22		白菜と人参の味噌汁		21		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	鶏卵、ジャガ芋、大根、葱、小松菜、玉葱、明太子、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャガ芋、ツ、玉葱、ホソ酢、大根、若布、巻麩、クチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				アノコ、ホソ酢、ホソ酢、胡瓜、豆腐、若布、紫、人参、キャベツ、グリーンソフ				ジャガ芋、ム、玉葱、ブロッコリー、辛子、マヨネーズ、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				豚、鶏卵、玉葱、小松菜、マロニー、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、ナメ茸、オクラ、大根、白菜、クチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ジャコ、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	668	19.2	12.8	2.8	695	19.3	13.0	3.2	698	20.5	18.6	3.0	787	19.2	22.8	3.2	685	20.8	14.9	3.6	722	23.1	18.6	3.2	706	24.2	17.1	3.0				
B定食	527	21.5	16.4	4.1	554	21.6	16.6	4.5	557	22.8	22.2	4.3	646	21.5	26.4	4.5	544	23.1	18.5	4.9	581	25.4	22.2	4.5	565	26.5	20.7					
昼食	チキンソースかつ丼		623		塩ラーメン		452		三色丼		593		肉うどん		498		豚キムチ丼		598		ソース焼きそば		555		鶏の竜田揚げ丼		877					
	冷奴		61		かに風味焼売		71		ひじきとあさりの煮物		53		野菜かき揚げ		151		竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		100		ポテトサラダ		87		五目巾着の煮物		81					
	プリン		78		りんご		39		ヨーグルト		78		パイン		49		プチシュー(カスタード&チョコ)		86		杏仁フルーツ		43		青りんごゼリー		59					
	もやしと油揚げの味噌汁		32		キャベツと人参の味噌汁		22		キャベツと人参の味噌汁		22		野菜中華スープ		13		野菜中華スープ		13		たまごスープ		21		わかめスープ		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)				ライス		437		ライス		437					
材料名	鶏、豆腐、油揚げ、キャベツ、葱、生姜、ホソ酢、鯉節、プリ				中華麺、豚、ム、ホソ酢、葱、キャベツ、か、リン				豚、鶏卵、アノコ、小松菜、生姜、人参、油揚げ、キャベツ、ヒジキ、ヨーグルト				うどん、豚、玉葱、水菜、人参、パイン				豚、玉葱、白菜、ム、ム、竹輪、キャベツ、人参、水菜、若布、マヨネーズ、味噌、プチシュー				中華麺、豚、玉葱、ホソ酢、キャベツ、ジャガ芋、胡瓜、人参、葱、鶏卵、杏仁豆腐、梨、黄桃、葡萄、ホソ酢、パイン				鶏、キャベツ、大根、人参、五目巾着、葱、生姜、若布、ム、ゼリー							
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	794	24.4	22.0	3.5	562	22.7	9.8	8.2	746	25.5	22.2	4.4	698	18.9	20.9	4.5	797	22.5	27.4	4.6	1143	22.9	24.8	7.2	1465	36.6	46.1	3.5				
夕食	麻婆野菜炒め		287		ハンバーグ デミグラスソース		279		鱈の南蛮漬け		234		回鍋肉		309		ささみチーズカツ		328		鮭の香味照焼き		184		ブルコギ		335					
	チンゲン菜の中華浸し		26		大根とえんどうのコンソメ煮		22		和風マカロニサラダ		95		パンパンジー		93		こんにやくと野菜の煮物		65		切干大根の梅風味		31		ごぼうサラダ		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					
	にらと卵のスープ		21		オニオンスープ		13		白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		ほうれん草と麩の味噌汁		21		椎茸と人参のおすまし		7		春雨スープ		21					
材料名	豚、鶏卵、玉葱、ホソ酢、キャベツ、人参、チンゲン菜、葱、ム、筍、木耳、ニンニク、生姜、ム				豚、鶏、キャベツ、人参、貝割れ大根、大根、グリーンピース、玉葱				鱈、ホソ酢、玉葱、人参、葱、白菜、唐辛子、海苔、巻麩				豚、鶏、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ヒマワリ、胡瓜、ホソ酢、パプリカ、葱、ニンニク、生姜、ム				鶏、チズ、キャベツ、人参、水菜、蒟蒻、牛蒡、人参、大根、ホソ酢、玉葱、巻麩				鮭、キャベツ、人参、水菜、生姜、ニンニク、ム、大葉、葱、切干大根、椎茸				牛、玉葱、パプリカ、人参、キャベツ、ム、牛蒡、大根、チンゲン菜、蜂蜜、ニンニク、マヨネーズ、唐辛子、ム、春雨							
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	771	25.1	21.9	3.8	751	23.6	17.3	4.2	775	28.9	15.3	4.0	860	30.0	25.4	4.6	851	27.5	22.5	3.7	659	31.5	6.4	3.8	861	21.5	31.9	2.4				

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)