



Weekly Menu

日曜日	6月14日 (月)				6月15日 (火)				6月16日 (水)				6月17日 (木)				6月18日 (金)				6月19日 (土)				6月20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	厚揚げの煮付け		60	白菜とベーコンの塩炒め		75	チキンナゲット		172	ウインナー		116	ゆで卵		74	豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		95	A・B共通メニュー		kcal					
レンコンサラダ		111	ピーマンサラダ		117	チンゲン菜のじゃこ和え		22	おくらのお浸し		17	マカロニケチャップソテー		69	ひじきと切干大根のきんぴら		65	ポテトサラダ		87	A・B共通メニュー		kcal					
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	A・B共通メニュー		kcal					
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	A・B共通メニュー		kcal					
牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	牛乳		122	A・B共通メニュー		kcal					
材料名	鶏、ｺｰﾝ、蓮根、小松菜、玉葱、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、ﾊﾞﾈｯﾄ、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				厚揚げ、ﾊﾏ、ﾋﾞｰﾌ、胡瓜、玉葱、大根、葱、巻麩、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				ﾊﾞｰｺﾝ、ｼﾞｬﾝ、豆腐、白菜、ﾋﾞｰﾂ、ﾁﾝｸﾞﾝ菜、若布、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				鶏、おくら、ｷﾞﾁｬｯﾌﾟ、鯉節、海苔、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				ｳｲﾝﾅｰ、ﾊﾟﾝﾌﾞ、玉葱、白菜、ｷﾞﾁｬｯﾌﾟ、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				鶏卵、油揚げ、ｷﾞﾁｬ、ﾋﾞｼﾞｷ、切干大根、ﾄﾞﾏ、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ				豚、ｼﾞｬﾝ、芋、ｲﾝｸﾞﾝ、玉葱、胡瓜、大根、油揚げ、人参、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ			
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)				
A定食	788	20.8	20.1	4.2	765	20.8	21.2	3.3	691	21.2	17.4	3.7	774	28.2	19.1	2.6	770	24.2	19.3	3.3	725	23.3	17.5	2.8	777	22.5	21.7	2.8
B定食	647	23.1	23.7	5.5	624	23.1	24.8	4.6	550	23.5	21.0	5.0	633	30.5	22.7	3.9	629	26.5	22.9	4.6	584	25.6	21.1	4.1	636	24.8	25.3	4.1
昼食	牛丼		725	カツカレー		825	ビビンバ丼		536	とんこつ醤油らーめん		506	豚焼肉丼		636	チキンライス		618	きつねうどん		417	A・B共通メニュー		kcal				
	ほうれん草のごま醤油		27	コーンサラダ		31	温泉玉子		77	餃子メンチ		152	五目豆		74	スパゲッティサラダ		124	串カツ		141	A・B共通メニュー		kcal				
	ミニエクレア		94	プリン		78	バナナ		35	ぶどうゼリー		59	フルーツヨーグルト		43	みかん		49	黄桃		63	A・B共通メニュー		kcal				
	大根とわかめの味噌汁		21				野菜中華スープ		11	(ライス付き)			もやしと油揚げの味噌汁		32	野菜コンソメスープ		11	ライス		437	A・B共通メニュー		kcal				
	(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)						A・B共通メニュー		kcal				
材料名	牛、玉葱、生姜、葱、おくら、人参、大根、若布、ミニｸﾞﾙｰﾌ				豚、ｼﾞｬﾝ、芋、ｺｰﾝ、玉葱、人参、ｺﾝｺ、生姜、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、ｶｰﾙｯ、ﾌﾟﾘﾝ				豚、鶏卵、ｷﾞﾁｬ、おくら、人参、白菜、水菜、ﾄﾞﾏ、ｼﾝｼﾞｬ、ﾊﾞｯｶ				中華麺、豚、ﾄﾞﾏ、ｷﾞﾁｬ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、ﾍﾞｰ				豚、大豆、蒟蒻、玉葱、人参、ｺｰ、蓮根、椎茸、ｷﾞﾁｬ、油揚げ、ﾌﾙｰﾂ、ﾕｰｸﾞﾙﾄ				鶏、ﾊﾟﾝﾌﾞ、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、玉葱、胡瓜、人参、水菜、ｷﾞﾁｬｯﾌﾟ、ﾏﾝﾈｰｽﾞ、ｼﾞｬﾝ				うどん、豚、稲荷、蒲鉾、葱、小松菜、玉葱、ｸﾞﾘｰﾝｼﾞｰﾌ、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)				
定食	867	24.0	33.9	6.1	934	18.8	27.1	5.7	659	22.5	16.2	4.4	717	27.2	21.4	7.8	785	24.5	19.8	4.7	1239	29.0	22.9	6.4	1058	23.9	13.7	5.6
夕食	油淋鶏		773	香味野菜と豚肉の細切り炒め		233	白身魚の磯辺揚げ		335	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		254	鯖の黒胡椒焼き		296	塩レモン唐揚げ		229	ハンバーグ クリームチーズソース		332	A・B共通メニュー		kcal				
	大根ときゅうりのキムチ和え		17	和風春雨サラダ		47	いかと大根の生姜煮		50	粉ふき芋		57	かぼちゃのあんかけ		73	ぐる煮		154	野菜のピーナッツ和え		31	A・B共通メニュー		kcal				
	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	A・B共通メニュー		kcal				
	にらと卵のスープ		21	もやしと人参のスープ		12	ほうれん草と麩の味噌汁		26	たまごスープ		21	わかめスープ		11	春雨スープ		21	コーンと玉葱のスープ		16	A・B共通メニュー		kcal				
																						A・B共通メニュー		kcal				
材料名	鶏、鶏卵、葱、生姜、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、貝割れ大根、大根、胡瓜、ｷﾏﾁ、白菜、ｺｰ、ﾄﾞﾏ				豚、玉葱、ｺﾝｺの芽、おくら、筍、ｷﾞﾁｬ、胡瓜、人参、春雨、ﾄﾞﾏ				鱈、おくら、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、大根、おくら、玉葱、生姜、青海苔、巻麩				豚、鶏卵、ｼﾞｬﾝ、芋、小松菜、白菜、玉葱、人参、葱、ﾄﾞﾏ、ﾊﾞﾈｯﾄ				鯖、ｶｶﾞ、南瓜、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、ﾄﾞﾏ、貝割れ大根、玉葱、おくら、葱、若布				鶏、厚揚げ、里芋、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、貝割れ大根、ﾋﾞｼﾞ、大根、葱、春雨				豚、鶏、ﾁｰｽﾞ、牛乳、ｷﾞｬﾊﾞｯｼﾞ、人参、水菜、おくら、ｷﾞﾁｬ、ｺｰ、玉葱、ﾋﾞｰﾂ			
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	1248	41.4	70.1	3.9	729	26.3	13.0	3.8	848	28.2	29.5	4.1	769	25.2	18.9	2.9	817	27.2	27.3	2.7	841	38.9	13.9	7.4	816	28.8	23.2	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)