

WEEKLY MENU

日曜日	6月21日 (月)				6月22日 (火)				6月23日 (水)				6月24日 (木)				6月25日 (金)				6月26日 (土)				6月27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		
	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		
竹の子とわかめの卵としもやし中華浸し野菜サラダ		54		ハム野菜炒め		61		だし巻き卵		66		ウインナー		116		高野豆腐の含め煮		62		オムレツ		62		鶏肉団子の甘酢あん		100			
もやしの中華浸し		26		おくらの梅おかか和え		19		小松菜と油揚げの煮浸し		24		コーン玉葱ソテー		42		ひじきとトマトのサラダ		21		ブロッコリーのごま和え		31		かぼちゃサラダ		152			
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		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	鶏卵、筍、若布、EVA、葱、小松菜、生姜、Jマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、玉葱、カブ、大葉、梅、大根、葱、巻麩、鯉節、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、油揚げ、小松菜、鯉節、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、コーン、玉葱、海苔、キャベツ、人参、キャベツ、グリーンソフ				高野豆腐、葱、大豆、トマト、胡瓜、白菜、ヒジキ、ホソ酢、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ブロッコリー、EVA、キャベツ、Jマ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、南瓜、アボガド、大根、油揚げ、マヨネーズ、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)	
A定食	665	20.6	13.3	2.9	668	19.0	12.7	3.2	684	21.6	15.0	3.5	743	22.8	20.8	3.0	668	20.8	12.0	3.3	679	20.9	12.4	3.2	847	21.8	26.3	3.7	
B定食	524	22.9	16.9	4.2	527	21.3	16.3	4.5	543	23.9	18.6	4.8	602	25.1	24.4	4.3	527	23.1	15.6	4.6	538	23.2	16.0	4.5	706	24.1	29.9	5.0	
昼食	焼き鳥丼		614		豚肉の生姜焼き丼		722		スパゲッティミートソース		570		親子丼		663		台湾ラーメン		579		ハヤシライス		645		チキンカツ		421		
	キャベツのツナマヨサラダ		105		ごぼうサラダ		68		切干大根のコールスローサラダ		58		ピリ辛こんにゃく		35		白菜とツナのナムル		64		ポテトコロッケ		194		根菜の煮物		84		
	プリン		78		白桃		63		フルーチェ ミックスベリー (ライス付き)		46		ブチシュー		46		コーヒーゼリー (ライス付き)		22		洋梨		40		中華ポテト		147		
	大根とわかめの味噌汁		21		キャベツと人参の味噌汁		22		(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)		ライス		437		ほうれん草と麩の味噌汁		26		
	(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)		(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)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)		(別：ライス280g/470kcal)
材料名	鶏、ツ、葱、キャベツ、人参、大根、若布、マヨネーズ、プリン				豚、玉葱、葱、牛蒡、大根、人参、キャベツ、生姜、マヨネーズ、唐辛子、パセリ、白桃				パスタ、豚、牛乳、玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン、人参、切干大根、ヨーグルト、キャベツ、マヨネーズ、マスタード、フルーチェ				鶏、鶏卵、蒟蒻、玉葱、葱、人参、EVA、油揚げ、唐辛子、Jマ、ブチシュークリーム				中華麺、豚、EVA、コーン、白菜、ツ、人参、ニンニク、唐辛子、Jマ、コーヒークリーム				豚、ジャガイモ、玉葱、シイタケ、ニンニク、パプリカ、グリーンソフ、キャベツ、洋梨				鶏、鶏卵、サツマ芋、キャベツ、人参、貝割れ大根、里芋、牛蒡、椎茸、蒟蒻、パプリカ、玉葱、巻麩、Jマ				
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	818	31.0	29.6	3.7	875	20.9	36.5	3.7	674	25.0	26.8	2.9	776	30.5	23.6	5.7	665	34.4	23.0	9.8	1316	23.1	31.3	4.0	1115	35.9	34.1	5.4	
夕食	五種野菜と豚肉のきんぴら		290		NEW! あじの天ぷら		319		ささみしそ巻きフライ		316		麻婆茄子		370		鶏の唐揚げ		264		焼き餃子		242		海鮮ビーフン		162		
	ほうれん草のじゃこ和え		28		がんと鶏の煮物		142		ちゃんこ鍋風煮		51		ミックスサラダ		10		和風マカロニサラダ		77		もやしとハムの中華和え		30		冷奴		61		
	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		
	椎茸と人参のおすまし		7		野菜中華スープ		11		白菜と麩のおすまし		9		たまごスープ		21		オニオンスープ		13		春雨スープ		21		わかめスープ		11		
	材料名		豚、ジャコ、牛蒡、人参、玉葱、パプリカ、パプリカ、葱、椎茸				アジ、がんと、キャベツ、人参、大根、貝割れ大根、鶏、白菜、水菜				鶏、大葉、キャベツ、人参、水菜、油揚げ、大根、人参、牛蒡、ニンニク、白菜、巻麩				豚、鶏卵、茄子、玉葱、ニンニク、生姜、葱、キャベツ、グリーンソフ、人参、胡瓜、Jマ				鶏、鶏卵、マヨネーズ、キャベツ、人参、水菜、生姜、玉葱、葱、マヨネーズ、海苔				豚、ハム、キャベツ、人参、貝割れ大根、EVA、キャベツ、春雨				海老、ゆ、アサリ、豆腐、ピーマン、ニンニク、生姜、玉葱、キャベツ、人参、木耳、筍、小松菜、葱、若布、Jマ		
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	762	26.9	18.5	4.1	909	43.6	29.0	4.4	813	28.4	19.8	3.6	838	25.1	29.0	4.3	791	42.0	17.4	2.1	730	20.7	13.5	5.1	671	23.2	8.1	4.0	

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)