

★ Weekly Menu

日曜日	7月5日 (月)				7月6日 (火)				7月7日 (水)				7月8日 (木)				7月9日 (金)				7月10日 (土)				7月11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	
チャーハンポテト		70		チキンナゲット		172		ほうれん草とベーコンのソテー		91		スペイン風オムレツ		62		ウインナー		116		肉団子のチリソース		87		ゆで卵		74		
白菜のゆかり和え		11		ひじきと白滝の煮付け		44		マカロニサラダ		107		なめ茸オクラ		21		レンコンサラダ		111		チンゲン菜の中華浸し		26		ブロッコリーのピーナッツ和え		45		
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		じゃがいもと人参の味噌汁		51		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		
牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		牛乳		122		
材料名	ム、ジャガ芋、玉葱、白菜、紫、小松菜、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、油揚げ、ジャガ芋、白滝、ヒジキ、クチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				パコ、豆腐、パコ、杓草、玉葱、胡瓜、マネズ、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ジャガ芋、玉葱、葱、カブ、大根、海苔、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウイナ、蓮根、コソ、モロ、マネズ、クチャップ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、チゲン菜、葱、白菜、クチャップ、コソ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、ブロッコリー、ピーナッツ、大根、油揚げ、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	666	18.2	10.2	3.1	831	29.1	22.1	2.9	792	20.9	25.7	3.2	668	19.7	11.5	3.0	813	23.2	26.1	3.9	698	20.4	14.5	3.0	714	25.4	17.6	2.7
B定食	525	20.5	13.8	4.4	690	31.4	25.7	4.2	651	23.2	29.3	4.5	527	22.0	15.1	4.3	672	25.5	29.7	5.1	557	22.7	18.1	4.3	573	27.7	21.2	4.0
昼食	冷やし中華				三色丼				カレーうどん				チキンソースかつ丼				中華丼				ソース焼きそば				ささみマヨカツ			
	揚げ餃子				冷奴				星のコロッケ				ポテトサラダ				キャベツのごま和え				かに風味焼売				大根と丸天の煮物			
	プリン				バナナ				和梨ゼリー				フルーツカクテル				青りんごゼリー				黄桃				ヨーグルト			
	(ライス付き)				大根と麩の味噌汁				(ライス付き)				オニオンスープ				わかめスープ				たまごスープ				キャベツとわかめの味噌汁			
(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	中華麺、ム、鶏卵、豚、胡瓜、モロ、生姜、キャベツ、プリ				豚、鶏卵、豆腐、小松菜、生姜、大根、葱、巻麩、バナ				うどん、豚、玉葱、人参、ジャガ芋、加ノ顆粒、梨				鶏、キャベツ、ジャガ芋、玉葱、胡瓜、人参、マネズ、黄桃、葡萄、梨、パイ、チリ				ム、豚、筍、木耳、白菜、玉葱、生姜、コソ、キャベツ、人参、油揚げ、葱、若布、コソ、ゼリ				中華麺、豚、カ、鶏卵、玉葱、キャベツ、モロ、葱、コソ				鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、丸天、葱、若布、マネズ、ヨーグル			
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	773	26.5	19.3	6.9	713	29.3	20.4	3.6	745	18.2	19.0	6.6	772	17.2	19.3	3.5	598	19.2	7.8	4.8	1147	24.9	22.3	7.4	847	26.8	21.5	3.6
夕食	ミックスフライ				鱈のコーンマヨ焼き				鶏の竜田揚げ				麻婆豆腐				呉の肉じゃが				天ぷらとかき揚げ				豚肉と野菜の味噌炒め			
	豚肉と野菜のピーマン				カニカマときゅうりの二杯酢				根菜の田舎風				小松菜のじゃこ和え				切干大根のゆず胡椒風味				きんぴらごぼう				グリーンサラダ			
	ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス				ライス			
	にらと卵のスープ				もやしと油揚げの味噌汁				白菜と麩のおすまし				たまごスープ				ほうれん草と麩の味噌汁				椎茸と人参のおすまし				春雨スープ			
材料名	豚、カ、鶏卵、人参、キャベツ、水菜、ピーマン、玉葱、モロ、木耳、コソ、生姜、コ				鱈、カカ、コソ、キャベツ、人参、モロ、貝割れ大根、胡瓜、大根、油揚げ				鶏、キャベツ、人参、水菜、大根、蒟蒻、竹輪、白菜、巻麩				豚、豆腐、ジャガ、鶏卵、玉葱、葱、コソ、生姜、小松菜、コソ				牛、ジャガ芋、白滝、玉葱、人参、葱、杓草、切干大根、巻麩、柚子胡椒				海老、南瓜、ウマ芋、玉葱、人参、牛蒡、鶏、葱、椎茸、コソ				豚、玉葱、キャベツ、人参、コソ、生姜、グリーンソフ、水菜、カブ、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)
定食	1022	22.8	39.6	3.2	725	30.1	18.5	3.3	826	43.1	20.8	3.4	803	30.1	23.1	5.5	918	24.0	28.7	5.8	897	22.1	23.9	3.5	756	25.2	17.4	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)