

Weekly Menu



日曜日	8月2日 (月)				8月3日 (火)				8月4日 (水)				8月5日 (木)				8月6日 (金)				8月7日 (土)				8月8日 (日)																																												
朝食	A		kcal	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	ライス 280g		470																																										
	B		kcal	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	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	A・B共通メニュー		kcal																																										
	スペイン風オムレツ 白菜のおひたし 野菜サラダ 小松菜と玉葱の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		62 10 5 21 4 122	ハム野菜炒め おくらの梅おかかかえ 野菜サラダ 大根と人参の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		61 19 5 21 4 122	だし巻き卵 三色ナムル 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		66 33 5 30 4 122	ウイナー マカロニコンソテー 野菜サラダ キャバツと焙煎のりの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		116 110 5 21 4 122	鶏肉団子の甘酢あん もやしの中華浸し 野菜サラダ 玉葱と人参の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		100 29 5 24 4 122	目玉焼き ひじきとトマトのサラダ 野菜サラダ 白菜と人参の味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		85 21 5 21 4 122	高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ 野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		62 152 5 31 4 122																																																
材料名	鶏卵、ジャガイモ、白菜、小松菜、玉葱、キャブ、鯉節、人参、キャバツ、グリーンソフ				ハム、玉葱、オクラ、大根、葱、梅、大葉、鯉節、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、わかめ、キャブ、若布、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				ウイナー、パン、コンソ、玉葱、キャブ、パセリ、海苔、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏、キャブ、葱、玉葱、コマ、人参、キャバツ、グリーンソフ				鶏卵、大豆、トマト、胡瓜、白菜、ヒジキ、ボン酢、人参、キャバツ、グリーンソフ				高野豆腐、南瓜、葱、わかめ、大根、油揚げ、マネズ、人参、キャバツ、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	661	18.5	10.8	3.5	669	17.5	11.8	3.1	697	20.7	14.5	4.2	815	24.9	19.7	2.9	721	20.2	13.9	3.3	695	21.9	14.8	2.8	813	20.3	23.8	3.3																																									
B定食	520	19.2	14.0	4.8	528	18.2	15.0	4.4	556	21.4	17.7	5.5	674	25.6	22.9	4.2	580	20.9	17.1	4.6	554	22.6	18.0	4.1																																													
昼食	焼き鳥丼		614	オムライス		721	豚の生姜焼き丼		656	親子丼		663	冷やしたぬきうどん		491	ポークカレー		670	和風春雨サラダ		47	スパゲッティサラダ		124	キャバツのツナマヨサラダ		105	小松菜の辛子和え		12	茄子肉詰めフライ		108	コーンサラダ		31	黄桃		63	プリン		78	フルーチェ ミックスベリー		46	プチシュー		46	りんご		39	ぶどうゼリー		59															
	キャバツと人参のおすまし (別：ライス280g/470kcal)		8	コーンと玉葱のスープ (別：ライス280g/470kcal)		16	春雨スープ (別：ライス280g/470kcal)		21	白菜と油揚げの味噌汁 (別：ライス280g/470kcal)		31	夏季限定メニュー																																																								
材料名	鶏、葱、キャブ、胡瓜、人参、キャバツ、春雨、コマ、黄桃				鶏卵、鶏、パスタ、コマ、グリーンソフ、玉葱、胡瓜、人参、キャブ、マネズ、プリ				豚、キャブ、玉葱、生姜、葱、キャバツ、人参、春雨、マネズ、フルーチェ、牛乳				鶏、鶏卵、玉葱、小松菜、白菜、油揚げ、辛子、鯉節、プチシュークリーム				うどん、蒲鉾、豚、胡瓜、茄子、グリーンソフ、わかめ、揚玉、リゾ				豚、ジャガイモ、コマ、玉葱、人参、コマ、生姜、キャバツ、グリーンソフ、カレー、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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																	
定食	732	27.2	17.4	3.7	939	23.5	32.8	7.0	828	25.1	28.9	3.4	752	29.8	20.4	5.2	638	14.8	16.8	3.3	760	15.7	15.7	4.9																																													
夕食	とんかつ おろしボン酢		342	鮭の西京焼き		217	ささみチーズカツ		317	海鮮ビーフン		162	宮崎 チキン南蛮		484	豚キムチ炒め		257	ほうれん草のじゃこ和え		28	ぐる煮		154	ピリ辛こんにゃく		35	揚げ餃子		161	いかと大根の生姜煮		50	ブロッコリーの青煮		24	ライス		437	ライス		437	椎茸と人参のおすまし		7	にらと卵のスープ		21	もやしと人参のスープ		12	白菜と麩のおすまし		9	たまごスープ		21	野菜コンソメスープ		11									
材料名	豚、ジャガイモ、鶏卵、キャバツ、人参、水菜、大根、わかめ、コマ、ボン酢				鮭、厚揚げ、里芋、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、キャブ、蒟蒻、味噌				鶏、チヂミ、蒟蒻、キャバツ、人参、水菜、白菜、巻麩、コマ				ビーフン、アサリ、わかめ、海老、豚、鶏卵、コマ、生姜、玉葱、キャバツ、人参、小松菜、葱、木耳、筍、コマ				鶏、鶏卵、わかめ、キャバツ、人参、貝割れ大根、大根、生姜、玉葱、水菜、マネズ、パセリ				豚、玉葱、人参、キャバツ、白菜、わかめ、コマ、ブロッコリー、葱、鯉節、椎茸																																																
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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																																	
定食	828	25.2	24.7	4.0	820	35.1	10.4	6.7	798	26.4	19.6	3.7	781	21.9	13.5	4.6	982	36.1	30.4	4.3	725	23.9	18.2	3.6																																													

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)