



WEEKLY MENU



日 曜日						5月1日 (土)				5月2日 (日)			
朝 食						ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
						ジャム				マーガリン			
						ベーコンとミックススクランブル				豆と野菜のスープ			
						コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
						ジョア又はヨーグルト 				ヨーグルト 			
栄養価						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食						610	17.4	27.4	2.0	685	22.1	30.7	3.1
昼 食										パン2つ			
						イカ天丼				ベーコンときのこの トマトソース			
						いんげん柚子しょうゆ				ミックスサラダ			
						豆腐と竹輪の味噌汁							
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
栄養価						832	27.3	14.6	3.9	1170	33.7	149.0	2.5
A定食													
夕 食						鶏肉のレモンソース				揚げ餃子の豆板醤ソースがけ			
						ごぼうサラダ 甘夏みかん ご飯				パンサンスー(中華和え物) ご飯			
						もやしとわかめの味噌汁				具だくさん野菜中華スープ			
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						965	40.7	29.7	4.8	1001	25.8	29.6	5.0
栄養価													
A定食													
B定食													

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
* 当店では国産米を使用しています。



WEEKLY MENU



日 曜日	5月3日 (月)				5月4日 (火)				5月5日 (水)				5月6日 (木)				5月7日 (金)				5月8日 (土)				5月9日 (日)			
朝 食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース				マーガリン				鮭の西京焼き				ジャム				マーガリン			
	白菜の土佐和え				野菜ベーコンソテー				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース				カレーコロッケ				なめ茸おろし				ツナサラダ				ベーコンとほうれん草のスープ			
	ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁												キャベツと椎茸の味噌汁											
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ジョア				ジョア				ジョア又はヨーグルト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	641	18.0	6.8	2.6	672	21.1	9.7	2.2	759	19.8	30.7	2.0	728	14.1	35.2	1.8	691	28.0	4.3	3.8	537	15.7	21.0	1.4	655	21.0	31.4	3.2
昼 食	ゆかりご飯												こどもの日												パン2つ			
	山菜トロロうどん				チンジャオロース丼				キーマカレー				よくばりワンプレート				三色丼				豚キムチ丼				明太子クリームソース			
	串カツ				豆もやしとひじきのナムル				ソーセージとキャベツのシーザーサラダ				こどもの日デザート				たこ焼き				中華ポテト							
					白菜としめじの味噌汁								ごぼうの味噌汁				大根と三つ葉の味噌汁				もやしと人参のスープ				具だくさん野菜コンソメスープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	844	22.3	9.5	6.7	813	18.9	28.0	3.8	598	22.7	24.9	4.8	1038	32.9	31.8	7.9	696	20.0	17.0	4.8	964	21.3	41.0	4.3	1121	38.9	150.6	5.1
タ 食	チキンチャップ				鯖の味噌煮				三元豚ロースカツ				豚バラと豆腐のトマト旨煮				セサミチキンソテー				シーフード ミックスフライ				牛バラ焼肉のおろしだれ			
	ミックスサラダ オレンジ ご飯 大根と小松菜の味噌汁				蓮根のはさみ揚げ 十五穀米 豚汁				パンプキンサラダ ヤクルト ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				ソース焼きそば ご飯 具だくさん野菜中華スープ				ミックスサラダ りんご ご飯 ミネストローネスープ				マカロニサラダ ご飯 味噌けんちん汁				ミックスサラダ ご飯 キャベツとわかめの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	978	39.4	29.6	3.6	1002	34.7	42.7	4.0	914	24.3	24.5	2.6	1081	35.9	39.4	6.3	1263	41.1	58.6	4.9	1138	30.0	43.8	4.3	1062	30.5	47.1	3.1
B定食																												

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



WEEKLY MENU



日 曜 日	5月10日 (月)				5月11日 (火)				5月12日 (水)				5月13日 (木)				5月14日 (金)				5月15日 (土)				5月16日 (日)			
朝 食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				タラのグリルジンジャーソース				ジャム				マーガリン			
	切干大根				照焼チキン				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース				野菜コロッケ				きんぴられんこん				ウインナーのコーン玉葱ソテー添え				ベーコンとキャベツのスープ			
	ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁												キャベツと椎茸の味噌汁											
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ジョア				ジョア				ジョア又はヨーグルト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	637	18.4	7.9	2.3	690	25.4	13.8	2.1	759	19.8	30.7	2.0	692	13.6	33.9	1.4	604	21.4	6.8	3.6	597	18.4	25.1	2.0	634	20.7	28.9	3.6
昼 食	ご飯								<div>エスニック料理</div>																パン2つ			
	四川汁なし担々麺				牛丼				海老スイチリマヨ丼				豚肉の辛味炒め麦とろ丼				ハッシュド・ポークライス				チキンソースかつ丼				茄子のミートソース			
	メンマともやしの中華和え				竹の子と山菜のおかかサラダ				バンサンスー(中華和え物)				竹輪の紅生姜天ぷら				エッグサラダ				ひじきの胡麻サラダ				ミックスサラダ			
					キャベツと舞茸の味噌汁				中華コーンスープ				もずくとエノキの味噌汁								もやしと油揚げの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1158	32.1	47.6	5.2	849	27.8	35.9	4.9	881	19.1	36.7	3.9	686	25.2	19.7	3.3	757	22.8	25.8	3.8	876	26.6	31.3	5.9	1058	32.6	151.9	3.0
タ 食	チキン南蛮				 【おいしい魚の日】 脂がのった赤魚の西京焼き				<div>特別メニュー</div> 牛焼肉プレート				黒毛和牛メンチかつ				照り煮チキン				豆腐ハンバーグおろしぼん酢と アスパラフライ				アジフライと 豚肉野菜巻きフライ			
	スパゲッティーサラダ オレンジ ご飯 大根と竹輪の味噌汁				じゃがいもの天ぷら ご飯 豚汁				フローズンゼリー バナナ ご飯 白菜とわかめの味噌汁				ポテトサラダ ヤクルト ご飯 豆腐と卵の味噌汁				かぼちゃのソテー パイナップル ご飯 白菜とほうれん草の味噌汁				ミックスサラダ ご飯 小松菜のミルクスープ				海藻サラダ ご飯 大根としめじの味噌汁			
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
A定食	1077	31.3	39.2	4.6	947	32.1	34.2	3.6	1611	50.0	91.7	6.1	1248	24.5	58.1	3.7	861	37.0	24.4	3.5	933	25.8	20.9	6.7	819	23.3	22.2	3.1
B定食																												

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



WEEKLY MENU



日 曜日	5月17日 (月)				5月18日 (火)				5月19日 (水)				5月20日 (木)				5月21日 (金)				5月22日 (土)				5月23日 (日)			
朝 食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	十品目の旨煮				肉団子の甘酢煮				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース				ウインナーとふわふわエッグ				小松菜のお浸し				ハムとポテトサラダ				ミネストローネスープ			
	ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁												キャベツと椎茸の味噌汁											
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ジョア				ジョア				ジョア又はヨーグルト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	687	20.1	8.9	2.8	734	24.6	11.0	2.5	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.1	2.1	695	26.9	7.7	2.7	527	15.2	16.8	2.1	674	20.7	29.4	3.8
昼 食	ゆかりご飯																								パン2つ			
	ぶっかけたぬきうどん				叉焼炒飯				タコライス				野菜天丼				ブルコギ丼				他人丼				カルボナーラ			
	いわしの青海苔フライ				鶏唐揚げ				クリームコロッケ				豚肉とレモンのみぞれ和え				豆もやしとひじきのナムル				いんげんとしめじのゴマ醤油							
													黒糖まんじゅう															
					具たくさん野菜中華スープ				コーンと玉葱のスープ				もやしとわかめの味噌汁				白菜とほうれん草の味噌汁				豆腐と油揚げの味噌汁				具たくさん野菜コンソメスープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	997	24.2	25.7	4.2	911	32.8	32.9	5.3	610	19.6	25.2	3.7	912	18.5	25.3	3.8	930	31.5	44.6	3.5	859	32.3	21.9	3.6	1185	39.2	148.6	5.3
タ 食	タンドリーチキン				カレーの煮付け				ヒレカツ おろしぼん酢				牛肉豆腐				ミックスグリル				鯖の一口竜田揚げ				豚肉の生姜焼き			
	ごぼうサラダ オレンジ ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				オクラのごま和え ご飯 豚汁				ツナサラダ ヤクルト ご飯 白菜と小松菜の味噌汁				菜の花と錦糸卵の辛子和え ご飯 大根としめじの味噌汁				ミックスサラダ ご飯 豆と野菜のスープ				パンプキンサラダ ご飯 味噌けんちん汁				マカロニサラダ 白桃 ご飯 キャベツとわかめの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	839	37.7	20.5	5.3	738	36.5	10.3	4.8	959	31.5	24.2	5.2	960	36.7	37.0	4.6	1140	41.0	41.8	4.8	1069	49.3	38.7	6.4	1053	26.8	43.2	3.9
B定食																												

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



WEEKLY MENU





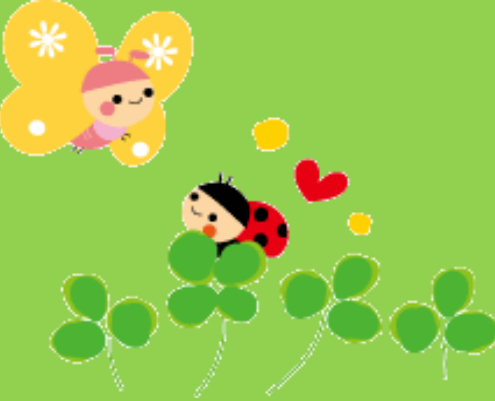
日曜日	5月24日 (月)				5月25日 (火)				5月26日 (水)				5月27日 (木)				5月28日 (金)				5月29日 (土)				5月30日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆				マーガリン				ソーセイジカツ				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	かぼちゃのそぼろ煮				一口つくねのおろしポン酢				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				さつま揚げと根菜の合せ煮				ベーコンとミックススクランブル				小松菜のミルクスープ							
	ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁								キャベツと椎茸の味噌汁															
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ジョア				ジョア				ジョア又はヨーグルト							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	687	19.3	7.3	2.5	760	25.9	15.3	2.4	759	19.8	30.7	2.0	696	15.7	34.8	1.7	833	27.8	21.8	2.8	574	17.6	23.0	2.2	674	21.6	29.0	3.2
昼食	ご飯																エスニック料理								パン2つ			
	胡麻だれ冷やし中華				デミカツ丼				ポークカレー				麻婆豆腐飯				ガパオ				スタミナ丼				アマトリチャーナ			
	茄子肉詰めフライ				大根と柚子皮の甘酢和え				ハムとチーズのサラダ				焼き餃子				選べるフライ				枝豆のツナマヨ和え				ミックスサラダ			
									ミニエクレア																			
					もずくとエノキの味噌汁								大根とわかめの味噌汁				具たくさん野菜コンソメスープ				かきたま汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1064	33.1	29.4	4.0	873	24.0	26.9	4.1	674	18.2	26.8	2.9	805	30.3	23.2	5.9	892	31.0	31.4	4.5	969	34.7	31.3	3.9	1210	34.8	146.1	2.6
夕食	ささみチーズカツ				あじ一夜干し				きんぴら牛焼肉				まぐろカツ タルタルソース				豚肩ロースのうま辛味噌焼き				照焼きハンバーグ				チキンカツの和風おろしあん			
	エッグサラダ 甘夏みかん ご飯 白菜とインゲンの味噌汁				竹輪天ぷら ご飯 豚汁				海藻サラダ ヤクルト ご飯 もやしと小松菜の味噌汁				スパゲッティーサラダ オレンジ ご飯 味噌けんちん汁				ミックスサラダ ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁				ミックスサラダ ご飯 12種野菜のスープ				ひじきの胡麻サラダ ご飯 キャベツとわかめの味噌汁			
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	919	31.1	24.1	3.3	892	36.8	24.6	4.2	1121	28.7	42.4	4.1	1083	33.7	38.7	4.1	918	35.1	30.0	3.7	1004	30.6	30.4	6.4	892	22.0	24.1	4.5
B定食																												

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



WEEKLY MENU



日	5月31日									
曜日	(月)									
朝 食	ご飯									
	だし巻き卵									
	筑前煮									
	ほうれん草と油揚げの味噌汁									
	★ふりかけ★									
	ヨーグルト									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g						
定食	654	20.4	8.9	2.8						
昼 食	ゆかりご飯									
	ぶっかけきつねうどん									
	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g						
A定食	750	19.5	7.4	4.3						
夕 食	牛肉の南蛮焼き									
	ポテトサラダ									
	オレンジ									
	ご飯									
	もやしとしめじの味噌汁									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g						
A定食	1002	28.5	43.9	4.8						
B定食										

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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。