

Weekly Menu

日							8月1日 (日)
曜日							
朝食							食パンとレーズンロール マーガリン ベーコンとほうれん草のスープ コーヒー又は紅茶 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							637 21.0 29.2 3.3
昼食							パン2つ カルボナーラ ミックスサラダ
栄養価							熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食							1145 37.7 145.0 3.5
夕食							豆腐ハンバーグ 照り焼きソース ミックスサラダ フライドポテト ご飯 ミネストローネスープ
栄養価							熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食							893 23.2 21.3 5.5
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。コンパスクループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。

Weekly Menu

日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日																					
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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																					
	白菜の土佐和え	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	ワインナーのコーン玉葱ソテー添え	豆と野菜のスープ																					
	ホウレンソウと油揚げの味噌汁	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	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								
定食	631	18.1	9.1	2.7	691	25.4	13.8	2.1	759	19.8	30.7	2.0	692	13.6	33.9	1.4	679	26.0	6.1	3.7	597	18.4	25.1	2.0	685	22.1	30.7	3.1
昼食	ご飯																							パン2つ				
	冷やし中華	三色丼	ごろっとお肉のミートソースDON	鶏天丼	おそば屋さんのかつカレー丼	豚キムチ丼	アマトリチャーナ																					
	イカのゲソ揚げ	レバーの甘辛揚げ	ミックスサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ひじきと枝豆の煮物	中華ポテト																						
			焦がしバターのフィナンシェ																									
		白菜としめじの味噌汁	コーンスープ	大根と卵の味噌汁	豆腐と三つ葉の味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	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				
A定食	861	30.7	9.5	7.0	667	28.3	14.0	5.6	958	30.7	43.6	5.7	801	45.1	21.0	5.1	801	22.4	23.5	6.0	888	29.1	28.2	4.8	1080	36.7	149.9	4.4
夕食	グリルハーブチキン	鯖の文化干し	揚げ餃子の豆板醤ソースかけ	牛カルビ焼肉	ミックスグリル				鮭マスタードカツ				豚肉の粗挽きペッパー焼きとイカ野菜カツ				ごぼうサラダ				ごぼうサラダ							
	チリコンカーン	豆腐の挽肉包み揚げ いんげんと蒸し鶏の柚子しょうゆ	プロッコリーのソナマヨ和え ヤクルト	パンプキンサラダ パイナップル																								
	ご飯	ご飯	小松菜と人参の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	ほうれん草と玉葱のスープ	味噌けんちん汁	白菜と油揚げの味噌汁																					
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				
A定食	1017	42.9	31.0	4.0	994	37.7	45.2	4.8	970	26.5	28.3	4.8	1058	31.3	47.3	5.2	1189	40.1	51.8	5.5	996	30.7	31.6	2.1	1034	38.9	38.7	4.9
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。コンパスクループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。

Weekly Menu

日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日								
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)								
朝食	ご飯		ご飯		★菓子パン★		★菓子パン★					
	だし巻き卵		納豆									
	筑前煮		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							
	ホウレンソウと油揚げの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁		牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース							
	★ふりかけ★		のり									
	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	678	20.5	11.2	2.9	702	24.6	11.0	2.5				
昼食	ゆかりご飯											
	冷やしきつねうどん		鶏の竜田揚げ丼		選べるカレー							
	串カツ		選べる小鉢		選べるフライ		フルーツ					
	もやしと人参の味噌汁											
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				
A定食	860	21.4	12.8	4.4	755	22.9	20.8	5.4				
夕食	ピーフカツ デミグラスソース		鯖の西京焼き		豚バラ焼肉のおろしだれ							
	ポテトサラダ		だし巻き卵		ミックスサラダ		ヤクルト					
	ブロッコリーのガーリック炒め		小松菜のお浸し		ご飯		ご飯					
	ご飯		豚汁		大根とわかめの味噌汁							
	きやべつとしめじの味噌汁											
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				
A定食	954	25.2	29.7	4.2	823	40.3	21.7	3.2				
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。



☆お知らせ☆

8/12~9/28 閉寮

9/29(夕食)～スタートです。

29日(夕)30日(朝・昼)は申し込み制です。

