

Weekly Menu

日曜日							8月1日 (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 定食							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td></tr><tr><td>637</td><td>21.0</td><td>29.2</td><td>3.3</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	637	21.0	29.2	3.3
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g												
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 A定食							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td></tr><tr><td>1145</td><td>37.7</td><td>145.0</td><td>3.5</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	1145	37.7	145.0	3.5
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g												
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 A定食 B定食							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td></tr><tr><td>893</td><td>23.2</td><td>21.3</td><td>5.5</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	893	23.2	21.3	5.5
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g												
893	23.2	21.3	5.5												

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	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	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	ウ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	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		レディースDAY 				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	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がけ	牛カルビ焼肉	ミックスグリル	鮭マスタードカツ	豚肉の粗挽きベッパ焼きとイカ野菜カツ
	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	ブロッコリーのツナマヨ和え	パンプキンサラダ	ミックスサラダ オニオンフライ ご飯	ミックスサラダ オレンジ ご飯	ごぼうサラダ ご飯
	ご飯 小松菜のミルクスープ	豚汁	小松菜と人参の味噌汁	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	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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店は国産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	8月9日 (月)				8月10日 (火)				8月11日 (水)				8月12日 (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				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース									
	ハウレンソウと油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁																	
	★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	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	759	19.8	30.7	2.0	759	19.8	30.7	2.0						
昼食	ゆかりご飯												☆お知らせ☆ 8/12～9/28 閉寮 9/29(夕食)～スタートです。 29日(タ)30日(朝・昼)は申し込み制です。									
	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	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	630	18.7	22.3	3.4										
夕食	ビーフカツ 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 ブロッコリーのガーリック炒め ご飯 きゃべつとしめじの味噌汁				だし巻き卵 小松菜のお浸し ご飯 豚汁				ミックスサラダ ヤクルト ご飯 大根とわかめの味噌汁													
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										
A定食	954	25.2	29.7	4.2	823	40.3	21.7	3.2	982	27.6	40.8	3.1										
B定食																						

☆お知らせ☆

8/12～9/28 閉寮

9/29(夕食)～スタートです。

29日(タ)30日(朝・昼)は申し込み制です。

