

# Weekly Menu

日			9月30日 (木)	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)												
朝食				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												
栄養価				鰯の塩焼き	ジャム	マーガリン												
定食				こんにゃくごぼう	ベーコンとミックススクランブル	ミネストローネスープ												
				キャベツと椎茸の味噌汁														
				★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶												
				ジョア	ジョア又はヨーグルト	ヨーグルト												
			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								
			687	25.4	7.5	2.8	574	17.1	27.2	2.2	674	20.6	29.3	3.8				
朝食															パン2つ			
栄養価				三元豚ソースかつ丼	親子丼	モッツアレラチーズのミートソーススパゲティ												
定食																		
				いんげんとしめじの柚子しょうゆ	ひじきの胡麻サラダ	ミックスサラダ												
				豆腐と小松菜の味噌汁	白菜と舞茸の味噌汁													
			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				
			800	23.8	17.4	5.0	839	29.8	22.3	4.1	1058	32.7	150.0	3.9				
夕食				ビーフカレー	焼売の野菜あんかけ	サーモンフライとオニオンリング									ポークソテー ジンジャーソース			
栄養価																		
定食																		
				エッグサラダ オレンジ	イカのゲソ揚げ	かぼちゃサラダ									ミックスサラダ ポテトの醤油バター風味			
				ご飯	ご飯	ご飯									ご飯			
				具だくさん野菜中華スープ		豚汁									もやしとほうれん草の味噌汁			
			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				
			751	16.9	28.7	2.9	1001	37.9	23.6	7.3	1175	29.5	47.4	3.7	965	31.4	32.8	3.9
栄養価																		
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	10月4日				10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日				10月10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				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン				
	小松菜のお浸し				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				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				
	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								
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	633	18.1	9.0	2.9	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	727	14.1	35.1	1.8	779	25.1	18.2	3.1	537	15.6	21.0	1.4	637	20.7	31.2	3.3	
昼食	ゆかりご飯																								パン2つ				
	きつねうどん				豚肉の味噌炒め丼				アンガスビーフのハヤシライス				ご当地【岡山】えびめし				のり唐弁風丼				豚肉の生姜焼き丼				明太子クリームソーススパゲティ				
	豚肉野菜巻きフライ				ひじきと大豆の煮付け				ハムとチーズのサラダ				フライドチキン				きんぴらごぼう				ほうれん草と錦糸卵の胡麻和え								
									クリームブッセ				酒まんじゅう												具だくさん野菜コンソメスープ				
	小松菜とえのきの味噌汁								大根とわかめの味噌汁				白菜と水菜の味噌汁				ごぼうの味噌汁												
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	890	22.9	17.8	6.3	786	31.6	24.8	5.4	779	23.1	32.2	3.2	787	25.5	17.7	5.5	851	18.5	26.1	5.6	751	29.1	24.8	3.9	1053	36.4	149.9	5.8	
夕食	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)				赤魚の照り焼き				四角いヒレカツ				麻婆豆腐				牛肉の南蛮焼き				気仙沼ツオカツとたっぷりコーンフライ				おろし和風ハンバーグ				
	さつまいものレモン煮				白菜の土佐和え				マカロニサラダ				揚げ餃子				ポテトサラダ				和風スパゲッティー				チリコンカーン				
	ご飯				かぼちゃの天ぷら				洋梨・ヤクルト				ご飯				ご飯				オレンジ				イカリングフライ				
	帆立貝柱と白菜のスープ				十五穀米				もやしとインゲンの味噌汁				中華コーンスープ				豆腐ともずくの味噌汁				キャベツとしめじの味噌汁				ご飯				
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	1029	42.2	33.3	5.1	764	29.1	15.2	4.4	939	26.6	19.9	5.1	990	32.0	32.0	6.2	1022	29.1	43.8	5.3	959	19.5	30.6	3.8	1070	35.5	39.4	6.5	
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	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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																					
	肉じゃが	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	ワインナーとふわふわエッグ	金平れんこん	ハムとボテトサラダ	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	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	660	18.4	10.1	2.7	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	679	23.8	5.8	3.7	527	14.8	16.7	2.1	674	21.3	28.9	3.2
昼食	ご飯		<b>エスニック料理</b>																				パン2つ					
	とんこつ野菜ラーメン	牛丼	<b>ガパオ</b>	野菜天丼	豚キムチ丼	たまごの塩あんかけ丼	ベーコンときのこのトマトソーススパゲティ																					
	春巻	いんげんと蒸し鶏のゴマ醤油	プリン	茹で豚となめ茸のみぞれ和え	バンサンスー(中華和え物)	かぼちゃのそぼろ煮	ミックスサラダ																					
		チーズパパロアショーキークリーム																										
		白菜としめじの味噌汁	具だくさん野菜コンソメスープ	豆腐と三つ葉の味噌汁	長葱と小松菜の味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁																						
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	1025	34.8	22.1	11.4	925	28.4	38.9	4.5	748	30.7	31.3	3.8	756	15.4	23.6	4.0	851	21.0	34.7	5.8	606	16.2	12.6	4.4	973	31.2	149.3	3.2
夕食	セサミチキンソテー	鯖の味噌煮	ビーフカツ	タッカルビ	<b>たいめいけん ポテトコロッケ デミグラスソース</b>		とんてき(四日市)	秋刀魚フライと 広島県産カキフライ																				
	ポテトと鮭のホクホク和え	小松菜の煮びたし	スパゲッティーサラダ	ブロッコリーのナムル	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	海藻サラダ																					
	白桃	蓮根の天ぷら	切干大根・ヤクルト	ご飯	オレンジ	鶏五目豆	ご飯																					
	ご飯	十五穀米	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	大麦小麦のコーンスープ	豚汁	もやしとほうれん草の味噌汁	わかめと玉葱の卵スープ	大根と油揚げの味噌汁	白菜とわかめの味噌汁	味噌けんちん汁																					
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	1232	41.2	56.1	4.9	986	34.1	38.5	4.0	983	24.9	26.4	3.6	980	40.3	31.5	4.1	994	18.4	36.4	3.3	1003	35.0	32.6	6.5	893	28.5	26.2	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。コンパスクグループ・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	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝食	ご飯 だし巻き卵 十品目の旨煮 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★ふりかけ★ ヨーグルト	ご飯 納豆 野菜ベーコンソテー <sup>牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース</sup>	★菓子パン★ マーガリン ソーセージカツ	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン 鮭の塩焼き 大根と柚子皮の甘酢和え キャベツと椎茸の味噌汁 コーヒー又は紅茶 ジョア	ご飯 鮭の塩焼き 大根と柚子皮の甘酢和え ウインナーのコーン玉葱ソテー添え コーヒー又は紅茶 ジョア	ロールパンとミニクロワッサン ジャム 野菜のトマトスープ コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト ヨーグルト	食パンとレーズンロール マーガリン 野菜のトマトスープ 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	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	677 20.1 11.1 2.9	640 20.1 9.5 2.2	759 19.8 30.7 2.0	696 15.7 34.7 1.7	664 27.5 4.5 2.8	597 18.2 24.9 2.0	636 20.0 27.9 3.4
昼食	ゆかりご飯 竹輪天うどん 茄子の生姜醤油 白菜としめじの味噌汁	三色丼 レバーの甘辛揚げ ミニエクレア	ポークカレー 蓮根のはさみ揚げ 大根とほうれん草の味噌汁	牛しぐれ煮のとろろ丼 鶏唐マヨ丼 かきたま汁 豆腐ともずくの味噌汁	鶏唐マヨ丼 豚焼き肉丼 豆腐ともずくの味噌汁 具だくさん野菜コンソメスープ	パン2つ カルボナーラ もやしとほうれん草のナムル 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	884 21.2 15.0 6.5	666 27.5 13.8 5.6	724 21.4 33.3 3.4	913 26.3 37.0 4.0	783 23.9 25.0 4.1	773 29.6 26.1 4.1	1165 35.4 150.3 5.7
夕食	グリルハーブチキン プロッコリーのガーリック炒め パイナップル ご飯 ミネストローネスープ	鯖の西京焼き おくらの柚子しょうゆ かぼちゃの天ぷら ご飯 豚汁	ささみチーズカツ ポテトサラダ・ヤクルト ひじきと大豆の煮付け ご飯 キャベツとわかめの味噌汁	豚肉と白菜の塩麹うま煮 メンチカツ ご飯 豆腐と水菜の味噌汁	豆腐ハンバーグ おろしそん酢 ジャーマンポテト グレープゼリー ご飯 白菜とわかめの味噌汁	まぐろカツ タルタルソース パンプキンサラダ オレンジ ご飯 もやしと油揚げの味噌汁	ポークチャップと オニオンフライ エッグサラダ ご飯 ごぼうと小松菜の味噌汁
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	1015 38.0 30.0 4.3	838 37.5 22.6 2.4	937 30.4 25.3 4.1	930 29.9 34.2 3.5	941 23.9 25.5 6.4	1015 30.7 35.6 4.0	1116 32.9 47.1 4.2
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	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31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	鰯の塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	こんにゃくごぼう	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	なめ茸おろし	ベーコンとミックススクランブル	コーンスープ																					
	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	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	658	18.1	9.6	3.0	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	692	13.6	33.8	1.4	668	25.2	6.8	2.9	574	17.1	27.2	2.2	661	21.1	31.7	3.4
昼食	ご飯			ハロウィーン 前倒し																			パン2つ					
	担々麺	豚塩カルビ丼	ハロウィーン オムライスプレート	しらす丼	味噌チキンカツ丼	豚肉ごぼう炒め丼	茄子のミートソーススパゲティ																					
	シウマイ	中華ポテト	ハロウィンデザート	ピーマン肉詰めフライ	ほうれん草と錦糸卵の胡麻和え	キャベツとコーンの塩昆布和え	ミックスサラダ																					
		キャベツとしめじの味噌汁	具だくさん野菜コンソメスープ	豆腐と三つ葉の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	白菜とえのきの味噌汁																						
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	1075	33.6	34.9	8.6	1011	23.8	50.6	4.8	1091	28.0	52.1	9.3	673	27.0	16.1	6.2	814	26.4	24.5	5.4	836	30.5	23.3	3.7	1097	29.9	151.3	3.6
夕食	牛肉コロッケと大判唐揚げ	秋刀魚の蒲焼	揚げ餃子の豆板醤ソースがけ	豚肉の生姜焼き	牛肉豆腐	ジャンボ鰯フライ タルタルソース	根菜ハンバーグとチーズ入り芋もち																					
	海藻サラダ カレーチリビーンズ ご飯 白菜とわかめの味噌汁	だし巻き卵 青梗菜と蒸し鶏の辛子醤油 ご飯 豚汁	ソース焼きそば ヤクルト ご飯 ごぼうの味噌汁	ツナサラダ オレンジ ご飯 もやしと小松菜の味噌汁	白菜とジャコの土佐和え ご飯 かきたま汁	ミックスサラダ ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め ご飯 オニオンスープ	マカロニサラダ 黄桃 ご飯 大根とほうれん草の味噌汁																					
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	1103	26.5	45.6	4.5	754	39.5	14.7	2.5	988	23.3	23.7	5.8	991	34.6	40.2	4.0	949	37.2	36.0	4.8	1079	34.1	35.8	5.4	823	22.2	16.6	4.7
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。