



# Weekly Menu



日曜日	11月1日 (月)				11月2日 (火)				11月3日 (水)				11月4日 (木)				11月5日 (金)				11月6日 (土)				11月7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				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	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				カレーコロッケ				小松菜の煮びたし				ツナサラダ				ミネストローネスープ			
	小松菜と油揚げの味噌汁				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	678	20.4	11.1	2.9	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	727	14.1	35.1	1.8	786	26.3	19.6	2.7	537	15.6	21.0	1.4	674	20.6	29.3	3.8
昼食	ゆかりご飯																								パン2つ			
	生姜の効いた秋野菜の豚汁うどん				叉焼炒飯				ハヤシライス				ビビンバ丼				いか天丼				テリマヨチキン丼				ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ			
	ほうれん草のおかか和え				焼き餃子				エッグサラダ				絹サヤの中華和え				切干大根				肉じゃがコロッケ							
									青りんごゼリー																			
					具たくさん野菜中華スープ								わかめスープ				豆腐と水菜の味噌汁				もずくとエノキの味噌汁				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	869	24.0	17.7	6.3	769	23.2	24.6	5.3	657	17.7	21.1	3.4	836	31.3	29.6	6.0	767	20.3	18.4	3.8	899	26.6	27.8	3.6	1061	33.5	150.5	4.9
夕食	BBQチキン				鮭マスタードカツと海老フライ				ハンバーグ照り焼きソース				きんぴら牛焼肉				タンドリーチキン				明太おろしのロースカツ				ミックスフライ			
	ごぼうサラダ ピーマンの三色マリネ ご飯 ベーコンとキャベツのスープ				スパゲッティーサラダ ご飯 味噌けんちん汁				ブロッコリーのガーリック炒め 洋梨・ヤクルト ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				ポテトサラダ ご飯 白菜とほうれん草の味噌汁				キャベツの粒マスタード和え オレンジ ご飯 かきたま汁				ミックスサラダ ナポリタン ご飯 大根とわかめの味噌汁				かぼちゃサラダ 茄子とじゃこのピリ辛和え 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	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	996	38.8	33.0	6.3	979	29.4	32.4	1.9	1001	27.6	26.6	5.7	941	24.9	34.7	4.0	767	37.4	16.5	5.8	912	29.2	25.4	4.8	1165	24.7	54.5	4.6
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

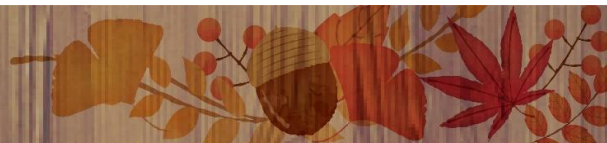


日曜日	11月8日 (月)				11月9日 (火)				11月10日 (水)				11月11日 (木)				11月12日 (金)				11月13日 (土)				11月14日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				マーガリン				タラのグリル ジンジャーソース				ジャム				マーガリン			
	里芋煮				一口つくねのおろしポン酢				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				ウインナーとふわふわエッグ				きんぴられんこん				ハムとポテトサラダ				ベーコンとほうれん草のスープ			
	小松菜と油揚げの味噌汁				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	660	18.2	9.0	2.6	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	638	20.7	31.2	3.3
昼食	ご飯								エスニック料理																パン2つ			
	長崎チャンボン				キムチ牛丼				ナシゴレン				ソースかつ丼				鶏そぼろの甘辛炒め麦とろ丼				親子丼				ツナのトマトソーススパゲティ			
	春巻				ほうれん草の胡麻和え				チキンナゲット				いんげんと蒸し鶏のわさび醤油				小松菜のナムル				ひじきの胡麻サラダ				ミックスサラダ			
					白菜とえのきの味噌汁				具たくさん野菜コンソメスープ				さつま芋と油揚げの味噌汁				豆腐と三つ葉の味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	994	30.1	27.3	9.5	854	26.1	33.4	5.6	666	25.1	34.8	5.6	858	22.3	20.6	5.6	652	21.1	14.4	3.6	838	29.8	22.3	4.1	1006	34.8	147.7	2.8
夕食	鶏肉の塩麹焼き				鮭のちゃんちゃん焼き風				メンチカツきのこハヤシソース				チャプチェ				ロールキャベツのクリーム煮込み				鯖の一口竜田揚げ				ミックスグリル			
	ブロッコリーとポテトの明太ソース 甘夏みかん ご飯 ごぼうと長葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろ煮 五目御飯 豚汁				ミックスサラダ・ヤクルト ほうれん草とベーコンのソテー ご飯 もやしとわかめの味噌汁				揚げ餃子 ご飯 帆立貝柱と白菜のスープ				デミグラスコロッケ チョコクランチクレープ ご飯				海藻サラダ 茹で豚となめ茸のみぞれ和え ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁				ポテトの醤油バター風味 オレンジ ご飯 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	930	38.0	30.0	3.6	887	32.0	20.7	6.5	1320	26.0	59.4	5.2	1110	24.0	34.3	6.0	993	22.8	32.6	2.7	1000	50.3	34.7	6.3	1120	43.4	43.1	5.2
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。



# Weekly Menu



日曜日	11月15日 (月)				11月16日 (火)				11月17日 (水)				11月18日 (木)				11月19日 (金)				11月20日 (土)				11月21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				鮭の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	肉じゃが				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				ソーセージカツ				なめ茸おろし				ウインナーのコーン玉葱ソテー添え				小松菜のミルクスープ			
	小松菜と油揚げの味噌汁				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 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪
定食	659	18.3	10.1	2.7	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	696	15.7	34.7	1.7	659	27.6	4.4	3.0	597	18.2	24.9	2.0	674	21.3	28.9	3.2
昼食	ゆかりご飯																								パン2つ			
	えび入り野菜かき揚げうどん				鶏の竜田揚げ丼				ビーフカレー				豚挽肉と茄子の味噌炒め丼				たまごの塩あんかけ丼				豚肉の生姜焼き丼				ベーコンときのこのクリームスパゲティ			
	茹で野菜と蒸し鶏のゴマ風味				ほうれん草のお浸し				ソーセージとキャベツのシーザーサラダ				フルーツ杏仁				竜田揚げ				きんぴらごぼう							
					紫芋まんじゅう				プリン																			
					キャベツと焙煎のりの味噌汁								豚バラと大根のスープ				チンゲン菜と玉葱の中華スープ				もやしとほうれん草の味噌汁				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 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪
A定食	852	21.9	15.3	6.2	780	22.6	17.4	5.1	754	20.5	40.0	4.1	941	20.1	40.3	4.6	715	19.6	23.9	3.8	749	28.2	24.0	3.6	1065	33.1	150.7	5.1
夕食	ヒレカツ				白身魚のハーブ焼き				焼売の野菜あんかけ				照り煮チキン				牛肉の南蛮焼き				アジフライ おろしポン酢				回鍋肉			
	ポテトサラダ チリコンカーン ご飯 白菜とえのきの味噌汁				パンプキンサラダ イカリングフライ ご飯 豚汁				たこ焼き ヤクルト ご飯 ごぼうと小松菜の味噌汁				ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯 豆腐と卵の味噌汁				ごぼうサラダ イカリングフライ ご飯 白菜とわかめの味噌汁				ポテトの胡麻マヨ和え パイナップル ご飯 大根と油揚げの味噌汁				たっぷりコーンフライ ご飯 豆腐としめじの味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 ㏪
A定食	947	30.3	28.2	3.7	921	34.6	28.7	3.8	957	30.2	16.4	6.7	864	41.2	24.8	3.6	1100	30.6	50.0	5.3	988	29.7	28.5	6.0	953	30.3	31.5	4.4
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

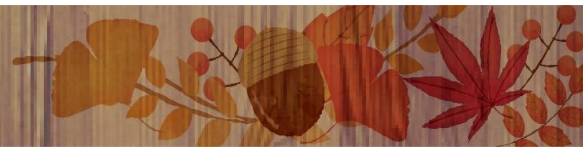


日曜日	11月22日 (月)				11月23日 (火)				11月24日 (水)				11月25日 (木)				11月26日 (金)				11月27日 (土)				11月28日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール			
	だし巻き卵				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	十品目の旨煮				照焼チキン				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				野菜コロッケ				こんにゃくごぼう				ベーコンとミックススクランブル				野菜のトマトスープ			
	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 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩
定食	677	20.1	11.1	2.9	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	694	13.7	33.8	1.4	687	25.4	7.5	2.8	574	17.1	27.2	2.2	636	20.0	27.9	3.4
昼食	ご飯								レディースDAY																パン2つ			
	札幌味噌ラーメン				スタミナ丼				ロコモコハンバーグ 目玉焼き風オムレツ添え				四川麻婆豆腐飯				野菜天丼				三色丼				ボスカイオーラ			
	キャベツメンチカツ				バンサンスー(中華和え物)				ベルギーチョコドーナツ				焼き餃子				豚肉と野菜の中華和え				レバーの甘辛揚げ				ミックスサラダ			
					白菜と人参の味噌汁				具たくさん野菜コンソメスープ				にらと卵のスープ				豆腐ともずくの味噌汁				白菜と小松菜の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩
A定食	1204	41.4	40.8	11.2	842	26.2	21.6	4.0	651	23.8	31.5	4.6	886	33.8	35.9	4.5	777	15.9	25.8	3.7	665	27.5	13.8	5.6	999	33.9	149.0	3.2
夕食	チキンの香草パン粉焼き				とんてき(四日市)				牛肉と野菜の ブラックペッパー塩炒め				白身魚の一口竜田揚げ きのこポン酢あん				豚バラ焼肉のおろしだれ				卵ロールフライと 有頭海老フライ				若鶏のジンジャーソース			
	ジャーマンポテト				かぼちゃサラダ オレンジ				海藻サラダ・ヤクルト 枝豆のツナマヨ和え				マカロニサラダ 切干大根				フライドポテト ブロッコリーのガーリック炒め				ミックスサラダ 和風スパゲッティ				オニオンフライ 白桃			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	大麦小麦のコーンスープ				ごぼうと油揚げの味噌汁				ほうれん草とじゃが芋の味噌汁				豚汁				キャベツとわかめの味噌汁				もやしとしめじの味噌汁				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 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 塩
A定食	1000	40.5	34.4	4.6	959	31.1	29.8	5.3	1055	30.3	46.5	3.6	821	26.3	16.9	3.7	1066	27.5	50.7	4.5	1037	23.1	39.2	3.9	1162	39.5	48.1	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



日曜日	11月29日 (月)				11月30日 (火)							
朝食	ご飯				ご飯							
	だし巻き卵				納豆							
	金平れんこん				肉団子の甘酢煮							
	ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁							
	★ふりかけ★				のり							
米養価 定食	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				
	680	18.4	11.7	3.1	702	23.6	10.8	2.5				
	ゆかりご飯											
	きつねうどん				豚肉の味噌炒め丼							
	ささみそ巻きフライ				おくらと蒸し鶏のわさび醤油							
米養価 A定食	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				
	869	27.6	11.8	6.8	800	31.6	24.9	6.2				
	豚肉の西京焼き				赤魚の照り焼き							
	小松菜の煮びたし かぼちゃの天ぷら ご飯 白菜としめじの味噌汁				だし巻き卵 茹で豚とレモンのみぞれ和え ご飯 味噌けんちん汁							
B定食												