



Weekly Menu



| 日 | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 | 11月5日 | 11月6日 | 11月7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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | 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 | ピビンバ丼 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 具だ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 | 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 | プ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 ナボリタン 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 | | | | |
| 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 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 | 11月12日 | 11月13日 | 11月14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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | ワインナーとふわふわエッグ | きんぴられんこん | ハムとボテトサラダ | 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 | 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 | 18.2 | 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 | | | | |
| | 長崎チャンポン | 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 | 具だ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 | チャブチ | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | プロッコリーとポテトの 明太ソース 甘夏みかん | かぼちゃのそぼろ煮 | 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 | 揚げ餃子 | デミグラスコロッケ チョコクランチクレープ | 海藻サラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ポテトの醤油バター風味 オレンジ | | | | |
| | ご飯 | 五目御飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご飯 | | | | |
| | ごぼうと長葱の味噌汁 | 豚汁 | もやしとわかめの味噌汁 | 帆立貝柱と白菜のスープ | じゅが芋と玉葱の味噌汁 | 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 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 | 11月21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 | 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 | ワ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 | 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 | 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 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 | 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 | 焼壳の野菜あんかけ | 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 | パンブキンサラダ | たこ焼き | プロッコリーのおかか和え | ごぼうサラダ | ポテトの胡麻マヨ和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | たっぷりコーンフライ | | | |
| | チリコンカーン | イカリングフライ | ヤクルト | オレンジ | イカリングフライ | パイナップル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 白菜とえのきの味噌汁 | 豚汁 | ごぼうと小松菜の味噌汁 | 豆腐と卵の味噌汁 | 白菜とわかめの味噌汁 | 大根と油揚げの味噌汁 | 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 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 | 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 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 | 11月26日 | 11月27日 | 11月28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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | 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 | パンサンスー(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 | 具だ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 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 | 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 プロッコリーのガーリック炒め | ミックスサラダ 和風スパゲッティー | 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 | ほうれん草とじやが芋の味噌汁 | 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 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 | 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 | 11月29日 | | | 11月30日 | | | | | | | | | |
|-----|---------------|----------|---------------|------------|------------|----------|---------|------------|--|--|--|--|--|
| 曜日 | (月) | | | (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 | | | | | | | | | |
| | 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 | 680 | 18.4 | 11.7 | 3.1 | 702 | 23.6 | 10.8 | 2.5 | | | | | |
| 昼食 | ゆかりご飯 | | | | | | | | | | | | |
| | きつねうどん | | 豚肉の味噌炒め丼 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ささみしそ巻きフライ | | おくらと蒸し鶏のわさび醤油 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | じゃが芋と玉葱の味噌汁 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 869 | 27.6 | 11.8 | 6.8 | 800 | 31.6 | 24.9 | 6.2 | | | | | |
| 夕食 | 豚肉の西京焼き | | | 赤魚の照り焼き | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 小松菜の煮びたし | | だし巻き卵 | | | | | | | | | | |
| | かぼちゃの天ぷら | | 茹で豚とレモンのみぞれ和え | | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | ご飯 | | | | | | | | | | |
| | 白菜としめじの味噌汁 | | | 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 | | | | | |
| A定食 | 897 | 30.5 | 30.0 | 3.0 | 792 | 36.1 | 17.8 | 4.2 | | | | | |
| B定食 | | | | | | | | | | | | | |

November



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。