

Weekly Menu

日		12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)
朝食		★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 マーガリン 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 コーヒー又は紅茶 ジョア	ご飯 鮭の塩焼き 白菜の土佐和え キャベツと椎茸の味噌汁 ★ふりかけ★ ジョア	ロールパンとミニクロワッサン ジャム ツナサラダ コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト	食パンとレーズンロール マーガリン コーンスープ 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
定食		759 19.8 30.7 2.0	728 14.1 35.1 1.8	770 25.2 18.3 2.6	537 15.6 21.0 1.4	661 21.1 31.7 3.4
昼食		エスニック料理 タイ風グリーンカレー 又はポークカレー 緑野菜とベーコンのシーザーサラダ みかんゼリー	しらす丼 竹輪の紅生姜天ぷら 豆腐ともずくの味噌汁	 ご当地【岡山】 デミカツ丼 ひじきと大豆の煮付け 大根と油揚げの味噌汁	 他人丼 ほうれん草のおかか和え もやしとわかめの味噌汁	パン2つ カルボナーラ 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
A定食		624 18.6 22.1 3.6	643 25.0 13.9 6.5	913 26.9 30.3 3.7	807 31.7 19.7 3.7	1165 35.4 150.3 5.7
夕食		油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) シュウマイ ご飯 具だくさん野菜中華スープ	きんぴら牛焼肉 ポテトサラダ プロッコリーとコーンの 塩昆布和え ご飯 ほうれん草とえのきの味噌汁	チキンクリームシチュー 肉入りコロッケ 洋梨 ご飯 白菜と小松菜の味噌汁	まぐろハンバーグと いわし青のりフライ 海藻サラダ ポテトと鮭のホクホク和え ご飯 豆腐と水菜の味噌汁	ポークソテー黒胡椒スパイス ソースとトマトの一口コロッケ エッグサラダ オレンジ ご飯 豆腐と水菜の味噌汁
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
A定食		1047 37.8 31.4 6.3	1025 28.9 39.9 4.7	989 29.6 28.5 3.8	868 25.6 21.9 4.4	1106 34.4 50.0 3.6
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	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12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																					
	筑前煮	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	筍の土佐煮	ハムとボテトサラダ	ミネストローネスープ																					
	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	678	20.4	11.1	2.9	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	636	24.8	3.1	2.9	527	14.8	16.7	2.1	674	20.6	29.3	3.8
昼食	ご飯																						パン2つ					
	塩らーめん	チキンソースカツ丼	ハヤシライス	のり弁風丼	豚塩カルビ丼	テリマヨチキン丼	茄子のミートソースパゲティ																					
	春巻	小松菜のナムル	ハムとチーズのサラダ	きんぴらごぼう	ゴマ団子	ピーマン肉詰めフライ	ミックスサラダ																					
		白菜と人参の味噌汁		豆腐と三つ葉の味噌汁	中華コーンスープ	もやしとわかめの味噌汁																						
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	986	24.9	28.7	8.2	739	19.6	17.1	6.0	639	20.0	23.0	3.2	818	20.1	22.0	6.2	1058	24.6	40.6	5.1	819	27.4	23.8	3.4	1097	29.9	151.3	3.6
夕食	セサミチキンソテー		【おいしい魚の日】銀ひらすの照り焼き	揚げ餃子の豆板醤ソースかけ	肉じゃが	おろし和風豆腐ハンバーグ	豚肉野菜巻きフライと海老カツ	グリルハーブチキン																				
	ミックスサラダ	蓮根の天ぷら	ソース焼きそば	イカのげそ揚げ	チキンナゲット	海藻サラダ	フライドポテト																					
	パイナップル	大根と柚子皮の甘酢和え	ヤクルト	ご飯	オレンジ	ひじきと枝豆の煮物	プロッコリーのガーリック炒め																					
	ご飯	豚汁	帆立貝柱と白菜のスープ	大根とわかめの味噌汁	ご飯	白菜と油揚げの味噌汁	かきたま汁	ベーコンとキャベツのスープ																				
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	1208	42.7	52.6	4.3	791	33.5	16.9	4.2	1011	24.4	25.9	6.0	853	26.9	22.3	5.0	952	31.1	28.2	6.4	850	25.5	19.5	3.6	920	36.1	30.9	5.3
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	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19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	鮭の塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	鶏五目豆	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	ベーコンとほうれん草のスープ																					
	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	688	22.2	11.8	3.0	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	696	15.7	34.7	1.7	658	27.6	4.4	2.9	597	18.2	24.9	2.0	637	20.7	31.2	3.3
昼食	ゆかりご飯		エスニック料理																					パン2つ				
	出汁香るカレーうどん	牛丼	ガパオ	海鮮クッパ	一口つくね丼	豚キムチ丼	明太子クリームソース スパゲティ																					
	キャベツとコーンの塩昆布和え	ほうれん草の梅和え	ミックスサラダ	鶏の唐揚げ	ひじきの胡麻サラダ	パンサンスー(中華和え物)																						
					グレープゼリー																							
		白菜と油揚げの味噌汁	豆と野菜のスープ		大根と油揚げの味噌汁	豆腐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	1033	38.6	23.6	6.7	839	25.4	33.4	4.9	750	31.1	25.7	3.3	647	24.8	19.5	6.6	802	24.3	28.2	4.6	796	28.9	22.8	5.5	1053	36.4	149.9	5.8
夕食	アジの唐揚げ	鶏もものレモンペッパークリル	三元豚ロースかつ	ブルコギ	豚バラと豆腐のトマト旨煮	鶏の照り焼き	カニクリームコロッケ タルタルソース																					
	スパゲッティーサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 味噌けんちん汁	ブロッコリーのツナマヨ和え 白桃 ご飯 小松菜とキャベツの味噌汁	ごぼうサラダ・ヤクルト いんげんのゴマ醤油 ご飯 豆腐と水菜の味噌汁	蒸し鶏ときのこの パンバンジーソース ご飯 白菜とわかめの味噌汁 中華コーンスープ	たこ焼き ご飯 中華コーンスープ キャベツとじゃが芋の味噌汁	マカロニサラダ グレープフルーツルビー ご飯 ご飯	ミックスサラダ カレーチリビーンズ ご飯 もやしとインゲンの味噌汁																					
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	962	33.1	29.4	2.9	896	39.4	29.3	2.9	984	27.5	35.8	3.5	949	27.3	37.4	3.8	976	30.5	33.9	5.5	916	38.8	26.5	4.4	1415	23.7	78.2	4.1
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	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)																										
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	★菓子パン★																										
	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																											
	筍の土佐煮	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	小松菜の煮びたし	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース																										
	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★																											
	ヨーグルト	ヨーグルト		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																
定食	637	19.4	9.0	2.3	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	692	13.6	33.8	1.4	646	24.5	4.4	3.4	759	19.8	30.7	2.0								
昼食	ご飯																															
	チャーシュー麺	えび入り野菜かき揚げ丼	ポークカレー	タッカルビ丼 (韓国風鶏のピリ辛炒め)	三色丼																											
	シウマイ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	エッグサラダ	プリン	選べる小鉢																											
		大根と卵の味噌汁		具だくさん野菜中華スープ	豆腐ともずくの味噌汁																											
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	946	32.8	21.4	8.3	843	13.7	39.1	4.0	536	13.2	14.5	3.6	951	28.6	31.5	4.4	613	19.8	11.5	5.3												
夕食	煮込みハンバーグ	X'masディナー クリスマスプレート	チキテキ	牛肉の南蛮焼き																												
	フライドポテト 甘夏みかん ご飯 キャベツとごぼうの味噌汁	ケーキ	パンプキンサラダ オニオンフライ・ヤクルト ご飯 白菜とほうれん草の味噌汁	海藻サラダ 肉じゃが ご飯 大根と青梗菜の味噌汁	ミックスサラダ フルーツ ご飯 もやしとわかめの味噌汁																											
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
A定食	912	27.2	23.3	6.3	1229	25.2	52.2	6.0	1168	39.9	46.1	5.9	938	27.3	36.1	5.1	1085	26.6	45.5	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。コンパスクループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



★お知らせ★

新年は、1月4日(火)夕食から
スタートです。
皆さん、メリークリスマス！
よいお年を迎えてください！

