

Weekly Menu

日曜日			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	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	
		マーガリン	マーガリン	鯖の塩焼き	ジャム	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	白菜の土佐和え	ツナサラダ	コーンスープ	
				キャベツと椎茸の味噌汁			
			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	
栄養価							
定食							
昼食		エスニック料理				パン2つ	
		タイ風グリーンカレー又はポークカレー	しらす丼	ご当地 【岡山】デミカツ丼	他人丼	カルボナーラ	
		緑野菜とベーコンのシーザーサラダ	竹輪の紅生姜天ぷら	ひじきと大豆の煮付け	ほうれん草のおかか和え		
		みかんゼリー	豆腐ともずくの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	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							
A定食							
夕食		油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)	きんぴら牛焼肉	チキンクリームシチュー	まぐろハンバーグといわし青のりフライ	ポークソテー黒胡椒スパイスソースとトマトのロコロッケ	
		シュウマイ	ポテトサラダ ブロッコリーとコーンの塩昆布和え ご飯	肉入りコロッケ 洋梨 ご飯	海藻サラダ ポテトと鮭のホクホク和え ご飯	エッグサラダ オレンジ ご飯	
		具だくさん野菜中華スープ	ほうれん草とえのきの味噌汁	白菜と小松菜の味噌汁	豆腐と水菜の味噌汁		
		栄養価					
A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				ウインナーとふわふわエッグ				筍の土佐煮				ハムとポテトサラダ				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	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	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がけ				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 パイナップル ご飯 長ねぎとしめじの味噌汁				蓮根の天ぷら 大根と柚子皮の甘酢和え ご飯 豚汁				ソース焼きそば ヤクルト ご飯 帆立貝柱と白菜のスープ				イカのげそ揚げ ご飯 大根とわかめの味噌汁				チキンナゲット オレンジ ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				海藻サラダ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 かきたま汁				フライドポテト ブロッコリーのガーリック炒め ご飯 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	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)
*当店は国産米を使用しています。

Weekly Menu

日 曜	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				ウ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	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								<div>エスニック料理</div>																パン2つ			
	出汁香るカレーうどん				牛丼				ガパオ				海鮮クッパ				ー口つくね丼				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				バンサンスー(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	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
タ 食	アジの唐揚げ				鶏もものレモンベッパングリル				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 バンバンジーソース ご飯 白菜とわかめの味噌汁				たこ焼き ご飯 中華コーンスープ				マカロニサラダ グレープフルーツビー ご飯 キャベツとじゃが芋の味噌汁				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	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	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		
	シュウマイ	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		具た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	
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	ミックスフライ		
	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 ご飯 ミネストローネスープ	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	
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。コンパスグループ・ジャパン(株)
* 当店では国産米を使用しています。