

Weekly Menu



日 曜 日		2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)																		
朝 食		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																		
		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																		
		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	さつま芋のレモン煮	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																		
		豆腐とわかめの味噌汁			大根と椎茸の味噌汁																				
		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		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 %	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		728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	690	23.6	3.1	2.9	574	17.1	27.2	2.2	674	20.6	29.3	3.8
昼 食	February	ご飯			節分 ゆかりご飯		パン2つ																		
		味噌タンメン	韓国風鶏唐揚げ丼	豚汁うどん	鶏肉きんぴら丼	すき焼き丼	きのこの ミートソーススパゲティ																		
		餃子	青梗菜ともやしのナムル	栗かぼちゃの含め煮	ワカメとしめじの煮浸し	蓮根の中華和え																			
		杏仁フルーツ	三色寒天ゼリー	節分デザート・福豆	みたらし白玉	黄桃缶																			
			白菜と大根の中華スープ		白菜ともやしの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	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 %				
A定食		1053	33.9	23.3	9.5	827	20.6	18.0	3.1	878	23.4	12.0	6.2	951	27.1	15.7	5.3	838	21.8	22.3	3.3	1043	31.3	155.9	5.5
夕 食		A ハンバーグシチュー	A ミックスフライ	A 揚げ出し豆腐の肉野菜あん	サーモンのクリーム煮	鶏肉の仙台みそ焼き	照焼きチキンとミートコロケ																		
		ほうれん草と大根の ピーナッツ和え	エリンギ炒め ヤクルト	小松菜の白和え	ピーマンのピクルス	さつま芋サラダ	春巻																		
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																		
		コーンと玉葱のスープ	ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	キャベツともやしの味噌汁	ほうれん草と玉葱のスープ	コーンスープ	小松菜ともやしの味噌汁																		
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	塩分 g
A定食		824	26.3	21.2	5.7	869	18.2	21.3	3.3	841	29.0	25.2	4.8	784	29.2	13.7	3.2	933	40.7	26.6	7.1	892	27.3	27.1	3.5

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、国産米を使用しております。

Weekly Menu



日	2月7日				2月8日				2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13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			
	さつま揚げと根菜の合わせ煮				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				ソーセージカツ				オクラおろし和え				ツナサラダ				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								ショア				ショア				シ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	661	19.1	10.1	2.9	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	696	15.7	34.7	1.7	768	24.9	18.2	2.1	537	15.6	21.0	1.4	661	21.1	31.7	3.4
昼食					ご飯								ゆかりご飯												パン2つ			
	チキンライス				もやしあんかけ とんこつラーメン				豚焼き肉丼				大判きつねうどん				ビーフカレー				親子丼				ベーコンとしめじの 味噌クリームスバゲティ			
	さつま芋と大豆の胡麻がらめ				白菜のおひたし				大根の梅マヨ和え				竹輪の磯辺揚げ				ツナマヨポテト				ブロッコリーの塩昆布和え				ミックスサラダ			
	プリン				オレンジ				たいやき				グレープゼリー				みかん缶				フルーチェ ミックスベリー							
	ほうれん草と玉葱のスープ								もやしとわかめの味噌汁												大根と油揚げの味噌汁							
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	897	26.4	22.6	5.9	927	33.2	19.6	9.5	806	27.9	28.1	4.4	841	20.9	9.7	7.0	792	16.1	29.5	2.6	879	35.1	22.7	4.1	1135	34.8	150.5	4.2
夕食	A 豚ロース味噌焼き				A BBQチキン				A アジフライ				いかの中華天ぷら薬味ソース				きんぴら焼肉				和風マーボ豆腐				鶏肉のオニオン焼き			
	小松菜のわさびマヨ和え				ごぼうのツナ和え				カリフラワーのコンソメ煮				バンサンスー(中華和え物)				青菜と高野豆腐の煮浸し				白滝ときのこのピリ辛炒め				切干大根			
	ご飯				ご飯				ヤクルト				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	白菜とえのきの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				ほうれん草とじゃが芋の味噌汁				チンゲン菜と大根の中華スープ				わかめとえのきの味噌汁				ほうれん草と玉葱の味噌汁				マカロニと野菜のスープ			
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	塩分 g
A定食	959	30.4	39.7	4.6	987	40.7	33.2	4.3	808	26.8	14.1	3.1	898	22.8	23.4	4.5	794	28.4	18.7	4.7	736	24.4	17.4	4.5	898	39.3	27.0	3.5

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、国産米を使用しております。

Weekly Menu



日	2月14日				2月15日				2月16日				2月17日				2月18日				2月19日				2月20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				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				野菜コロッケ				小松菜の煮びたし				ハムとポテトサラダ				野菜のトマトスープ			
	キャベツと油揚げの味噌汁				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	20.3	11.1	2.9	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	694	13.7	33.8	1.4	676	26.4	8.2	2.6	527	14.8	16.7	2.1	636	20.0	27.9	3.4
昼食					バレンタインDAY 後ろ倒し				ご飯				ゆかりご飯												パン2つ			
	中華丼				タンメン				鶏の竜田揚げ丼				けんちんうどん				天津飯(醤油味)				焼きうどん(醤油味)				ナポリタン			
	ワカメともやしのごま塩和え				切干大根の中華和え				キャベツのゆかり和え				小松菜とひじきのゴマ和え				シュウマイ				肉入りコロッケ							
	愛玉子(オウギョウチ)				ハートのプリン				フルーチェ 苺				パイナップル				洋梨				青りんごゼリー							
	小松菜と大根の味噌汁								ほうれん草とじゃが芋の味噌汁								わかめスープ				白菜とえのきの味噌汁				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	665	19.6	14.4	5.4	953	28.6	18.5	9.2	757	23.1	20.6	5.3	902	25.5	15.0	7.3	774	23.7	14.8	4.8	620	18.1	17.6	4.2	1245	36.1	173.1	6.4
夕食	デミ味噌ハンバーグ				A 豚しゃぶと野菜のおろしぼん酢				A 鮭フライ タルタルソース				A ロールキャベツ 野菜トマトソース				チキンソテー 和風キノコソース				きゃべつメンチカツ				牛肉の南蛮焼き			
	チョコ克蘭チクレープ				ごぼうとひじきのサラダ				かぼちゃのカレー煮				わかめと大根のレモン和え				ブロッコリーとポテトの明太ソース				小松菜のなめ茸おろし				うの花			
	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				ご飯 小松菜ともやしの味噌汁				ご飯 マカロニと野菜のスープ				ご飯 洋野菜のスープ				ご飯 小松菜と玉葱の味噌汁				ご飯 春雨スープ				ご飯 わかめと玉葱の味噌汁			
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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	塩分 g
A定食	1016	34.1	35.9	5.3	888	28.1	33.3	4.6	1063	27.4	32.1	3.8	733	20.8	8.6	4.4	960	38.6	35.1	4.0	971	23.3	31.0	5.2	980	27.9	40.4	5.3

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、国産米を使用しております。

Weekly Menu



日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27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
	白菜の土佐和え	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	カレーコロッケ	きんぴらごぼう	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
	大根と油揚げの味噌汁	白菜とわかめの味噌汁			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		ショア	ショア	シ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	629 17.7 9.0 2.7	679 23.3 12.8 2.1	759 19.8 30.7 2.0	728 14.1 35.1 1.8	708 28.3 7.7 3.2	597 18.2 24.9 2.0	637 20.7 31.2 3.3
昼食		ご飯		ゆかりご飯			パン2つ
	タコライス (豚挽肉と大豆ミート)	麻婆麺(広東風)	和風おろしハンバーグ丼	かき玉うどん	ツナコーンピラフ	ポークカレー	カルボナーラ
	ごぼうの中華サラダ	白菜と竹輪のごま酢和え	切干大根のコールスローサラダ	こんにゃくと野菜の煮物	串カツ	スパゲッティとかにかまのサラダ	ミックスサラダ
	甘夏みかん	クリームブッセ	白桃	フルーツ白玉	キウイ	みかんゼリー	
	ほうれん草と玉葱の味噌汁		コーンスープ		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	699 23.0 14.1 3.7	984 32.4 21.7 8.5	694 21.8 22.7 5.6	817 18.0 3.9 7.6	847 24.6 24.1 4.9	829 17.6 28.9 3.3	1136 34.2 145.4 4.0
夕食	A 鶏肉と野菜のうま煮	ヒレカツ	塩鶏肉じゃが	A 豚ロース肉の照り生姜焼き	鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)	鯖の味噌煮	3種の野菜肉詰めフライ
	餃子	れんこんポテトサラダ	ペンネナポリタン	小松菜とひじきのお浸し	海藻とキャベツの中華和え	さつま芋とビーンズのマヨサラダ	ほうれん草のおかか和え
	ご飯	ご飯	ヤクルト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	キャベツと油揚げの味噌汁	小松菜と豆腐の味噌汁	キャベツともやしの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	小松菜ともやしの味噌汁	玉子スープ	春雨スープ
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 塩分 g
A定食	853 35.4 21.6 3.7	833 27.6 16.2 4.7	917 33.4 20.5 3.2	843 31.3 23.6 3.9	990 40.5 32.9 3.9	687 15.7 15.7 1.4	916 22.6 26.4 3.7

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、国産米を使用しております。



Weekly Menu



日曜日	2月28日 (月)				3月1日 (火)				3月2日 (水)				3月3日 (木)				3月4日 (金)											
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				★菓子パン★											
	だし巻き卵				納豆								マーガリン															
	切干大根				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				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース											
	長葱と油揚げの味噌汁				白菜とわかめの味噌汁																							
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶															
	ヨーグルト				ヨーグルト								ショア															
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	674	18.7	10.5	2.9	716	23.7	14.3	2.4	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	759	19.8	30.7	2.0								
昼食					ご飯																							
	デミカツ丼				スタミナラーメン				豚塩カルビ丼				キンパ風ちらし寿司															
	小松菜ときのこの白和え				大根ときゅうりのキムチ和え				カリフラワーのじゃこ梅びたし				 つぼ漬															
	選べるデザート				黄桃缶				三色寒天ゼリー				 桃の杏仁豆腐															
	大根とわかめの味噌汁								チンゲン菜と大根の中華スープ				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								
A定食	835	24.1	23.3	4.2	891	28.8	16.2	9.3	709	28.9	24.0	4.2	874	28.9	24.1	6.5												
夕食	白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース				中華煮込みハンバーグ				彩り青椒肉絲				鶏肉と野菜の柚子クリームかけ															
	ポテトの醤油バター風味				白菜とハムの炒め				蓮根と人参のピクルス				ブロッコリーのおかか和え															
	ご飯				ご飯				ヤクルト				ご飯															
	小松菜ともやしの味噌汁				ほうれん草とじゃが芋の味噌汁				洋野菜のスープ				白菜と大根の中華スープ															
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	750	26.2	14.1	3.3	904	25.1	25.4	6.7	914	26.9	20.7	5.6	970	42.0	30.7	2.7												

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、国産米を使用しております。