

# 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	ワ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																		
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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								
		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
		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パゲティ																		
昼食		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	真だくさん野菜コンソメスープ																		
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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
		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
		A	A	A	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ッケ																		
		ハンバーグシチュー	ミックスフライ	揚げ出し豆腐の肉野菜あん																					
		ほうれん草と大根のピーナッツ和え	エリンギ炒め	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																		
夕食		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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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				
		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



日曜日	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)	2月13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	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		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	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																			ベーコンとしめじの 味噌クリームスパゲティ			
	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	ツナマヨボテト																			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																						
	ほうれん草と玉葱のスープ		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	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	いかの中華天ぷら葉味ソース	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 ヤクルト	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 白菜とえのきの味噌汁	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁	ご飯 ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	ご飯 チンゲン菜と大根の中華スープ	ご飯 わかめとえのきの味噌汁	ご飯 ほうれん草と玉葱の味噌汁	ご飯 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	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

日曜日	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20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	鰯の塩焼き	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	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	20.3	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	パレンタインDAY 後ろ倒し				ゆかりご飯												パン2つ											
	ご飯				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							
	中華丼				タńメン				小松菜とひじきのゴマ和え				シウマイ				肉入りコロッケ											
	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				洋梨				青りんごゼリー							
	愛玉子(オウギョウチ)				ハートのプリン				フルーチェ 莓				パイナップル				わかめスープ				白菜とえのきの味噌汁				真だくさん野菜コンソメスープ			
	小松菜と大根の味噌汁								ほうれん草とじゃが芋の味噌汁																			
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	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				豚しゃぶと野菜の おろしそん酢				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				きやべつメンチカツ				牛肉の南蛮焼き			
	チョコクランチクレープ				ごぼうとひじきのサラダ				かぼちゃのカレー煮 ヤクルト				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				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				春雨スープ				ご飯			
	白菜と油揚げの味噌汁				小松菜ともやしの味噌汁				マカロニと野菜のスープ				洋野菜のスープ				小松菜と玉葱の味噌汁				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



日曜日	2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)	2月27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																					
	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	きんびらごぼう	ウインナーのコン玉葱ソテー添え	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		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	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	スパゲッティー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	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	パンナコリタン ヤクルト	小松菜とひじきのお浸し	海藻とキャベツの中華和え	さつまいもとビーンズの マヨサラダ	ほうれん草のおかか和え																					
	ご飯	ご飯	ご飯	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	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	ワ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		ジョア				
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
定食	674	18.7	10.5	2.9	716	23.7	14.3	2.4
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
A定食	835	24.1	23.3	4.2	891	28.8	16.2	9.3
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がけ				
	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 ヤクルト	プロッコリーのおかか和え				
	ご飯	ご飯	ご飯	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
A定食	750	26.2	14.1	3.3	904	25.1	25.4	6.7

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。

