



Weekly Menu

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㈱
*当店では国産米を使用しています。



Weekly Menu



日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10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																					
	肉じゃが	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	きんぴらごぼう	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																					
	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	660	18.3	10.1	2.7	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	696	15.7	34.7	1.7	796	25.3	18.9	3.1	597	18.2	24.9	2.0	638	20.7	31.2	3.3
昼食			今週のおすすめ		ゆかりご飯	エスニック料理																		パン2つ				
	味噌カツ丼	牛丼	よくばりプレート		おかめうどん	カシミールカレー																		ツナのトマトソーススパゲティ				
	ほうれん草と錦糸卵の胡麻和え	カリフラワーのじゃこ梅びたし	ピーンズサラダ	ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ	チーズサモサ	餃子	ミックスサラダ																					
	プリン	黒糖まんじゅう	ストロベリークレープ	青りんごゼリー	みかん缶	フルーチェ ミックススペリー																						
	豆腐と三つ葉の味噌汁	ほうれん草と油揚げの味噌汁	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 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	864	22.9	25.1	5.2	948	27.9	33.6	4.6	973	26.2	39.2	6.2	870	23.2	10.9	7.4	866	21.8	33.1	2.9	761	28.2	15.8	5.4	965	38.0	147.2	2.8
夕食	きんぴら牛焼肉	ポークソテー 和風ソース	バジルチキンソテー	豚肉の生姜焼き	お祝い特別メニュー 牛ヒレ焼肉 和風ソースと有頭海老フライ		鶏の唐揚げ 甘辛だれ																	豚しゃぶ胡麻風味				
	ひじきと大豆の煮付け	じゃが芋のニンニクおかか和え	スイートエンドウのピーナッツ和え ヤクルト	いんげんとお豆のサラダ																				筍の揚げ浸し				
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					ご飯			
	大根とじゃが芋の味噌汁	キャベツとしめじの味噌汁	大麦小麦のコーンスープ	大根とわかめの味噌汁	豆腐と長葱の味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	もずくとエノキの味噌汁																					
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	985	28.5	38.0	3.9	883	32.4	24.8	3.8	1088	41.3	37.8	4.4	923	31.2	34.4	4.3	1054	31.9	45.7	4.2	882	27.0	22.7	4.7	951	33.5	39.3	2.9
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	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17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																					
	切干大根	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	なめだけおろし	ツナサラダ	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	671	18.7	10.5	2.9	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	692	13.6	33.8	1.4	668	25.2	6.8	2.9	537	15.6	21.0	1.4	636	20.0	27.9	3.4
昼食	春野菜のビビンバ丼	ご飯		ゆかりご飯	今週のおすすめ		パン2つ																					
	担々麺		豚塩カルビ丼	カレーうどん	野菜かき揚げと海老の天丼	スタミナ丼	カルボナーラ																					
	蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ	シュウマイ	カレーチリビーンズ	チーズサラダ	竹の子と山菜のおかかサラダ	旬菜(枝豆と春雨の中華和え)																						
	愛玉子	バナナ	ブチシュー	パイナップル	黒糖ゼリー	白桃																						
	豚バラと大根のスープ		中華コーンスープ		味噌けんちん汁	豆腐としめじの味噌汁	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								
A定食	872	25.0	30.9	5.5	893	32.7	36.8	8.2	945	26.9	53.9	5.5	943	27.4	16.8	7.7	997	24.5	35.7	4.1	895	27.1	21.4	4.1	1165	35.4	150.3	5.7
夕食	ヒレカツと牛肉コロッケの盛り合わせ	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	まぐろカツ タルタルソース	ロールキャベツのクリーム煮込み	鶏もものレモンペッパークリル	チキンカツ デミグラスソース	牛肉のおろしサラダ仕立て																					
	ごぼうとじゃこのピリ辛和え	和風スパゲッティー	アスパラときのこの中華和え	ほうれん草のピーナッツ和え	にんじんしりしり	山菜のみぞれ和え	キャベツの香味あえ																					
	ご飯	ご飯	ヤクルト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	白菜とほうれん草の味噌汁	かきたま汁	大根と油揚げの味噌汁	マカロニスープ	白菜と小松菜の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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	1170	26.7	52.6	3.3	980	43.1	28.3	4.1	1084	30.6	42.3	3.7	764	22.0	15.3	4.0	891	43.3	29.5	4.1	847	25.3	24.5	4.9	800	22.7	23.8	4.0
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、国産米を使用しております。



Weekly Menu



日曜日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
朝食	ご飯 だし巻き卵 鶏五目豆 キャベツと油揚げの味噌汁 ★ふりかけ★ ヨーグルト	ご飯 納豆 一口つくねのおろしポン酢 豆腐とわかめの味噌汁 のり ヨーグルト	★菓子パン★ 牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース 牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース コーヒー又は紅茶 ジョア	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 カレーコロッケ 大根と柚子皮の甘酢和え 大根と柚子皮の甘酢和え ジョア	ご飯 鱈の塩焼き ハムとボテトサラダ コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト	ロールパンとミニクロワッサン ジャム ハムとボテトサラダ コーヒー又は紅茶 ヨーグルト	食パンとレーズンロール マーガリン 小松菜のミルクスープ 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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 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 18.3 10.1 2.7	728 24.8 15.1 2.4	759 19.8 30.7 2.0	727 14.1 35.1 1.8	673 26.8 5.5 2.7	527 14.8 16.7 2.1	674 21.3 28.9 3.2
昼食	旬 春野菜の中華丼	ご飯 函館塩ラーメン	レディースDAY ロコモコハンバーグ 目玉焼き風オムレツ添え	ご飯 ブルコギうどん	ご飯 叉焼炒飯	ご飯 チキンカレー	パン2つ ミートソーススパゲティ
切干大根とわかめの二杯酢 桃の杏仁豆腐 白菜とチンゲン菜の中華スープ	キャベツと筍の炒め煮 洋梨	緑野菜とベーコンのシーザーサラダ ダブルベリームースケーキ	チヂミ(韓国風お好み焼き)	筍の香味だれ フルーツ白玉	蒸し鶏と春野菜のレモンマリネ グレープゼリー	ミックスサラダ オレンジ	
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	836 17.6 16.6 5.1	1119 46.8 15.0 4.8	663 23.1 23.6 4.2	839 18.1 13.4 1.7	811 21.5 24.3 5.2	659 18.4 19.5 2.7	999 29.4 149.1 3.5
夕食	鯖の竜田揚げ 梅肉ソース	照りマヨチキン	いわし青のりフライと明太クリーミーフライ 三元豚ポークソテー ^{おいしい 肉の日} オニオンソース	豚肉のクリーム煮	豆腐ハンバーグ おろしほん酢	牛肉の柳川煮	
焼き餃子 ご飯 豚汁	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ご飯 大根と油揚げの味噌汁	和風マカロニサラダ ヤクルト ご飯 白菜としめじの味噌汁	力ニカマと蓮根のサラダ ご飯 もやしと小松菜の味噌汁	キャベツメンチカツ ご飯 ご飯	さつま揚げとせんまいの炒め煮 ご飯 味噌けんちん汁	チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ご飯 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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 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	1049 50.5 37.3 6.0	1014 39.7 42.6 4.3	1049 24.4 34.5 3.2	965 32.6 33.9 4.2	953 30.4 33.8 2.1	953 26.0 35.5 6.1	931 31.5 33.8 5.4
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	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日																		
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(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	ロールパンとミニクロワッサン																		
	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	ジャム																		
	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	ワインナーとふわふわエッグ	きんぴられんこん	ベーコンとミックススクランブル																		
	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																		
	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								
定食	677	20.0	11.1	2.9	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	730	17.4	41.0	2.1	679	23.8	5.8	3.7	574	17.1	27.2	2.2
昼食		ご飯	エスニック料理		ゆかりご飯	<i>Seasonal Menu</i>																		
	三色丼	とんこつ野菜ラーメン	ナシゴレン		かき玉うどん	オムライス明太マヨソース	豚キムチ丼																	
	里芋の胡麻おかか和え	大根とツナの青じそサラダ	チリコンカーン	スイートエンドウのコンソメ煮	海藻とオニオンのマリネサラダ	キャベツのピーナッツ和え																		
	フルーチェ ミックスオレンジ	黄桃缶	三色寒天ゼリー	みたらし白玉	キウイ	みかんゼリー																		
	もやしとわかめの味噌汁		ポテトと人参のスープ		コーンスープ	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								
A定食	671	21.5	11.7	5.3	959	34.0	17.7	12.0	629	18.7	24.9	5.3	898	19.2	4.0	7.0	952	19.4	48.6	7.2	786	26.5	18.4	5.8
夕食	チキンのグリルとナポリタン たまごソース	ピックメンチカツ	鶏肉のピカタと白身魚フライ	赤魚の葱あんかけ		ミックスコンボ	アジフライ おろしポン酢																	
	かぼちゃのスイートサラダ	ベーコンと野菜のイタリアンサラダ	ほうれん草マヨぽん酢 ヤクルト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																	
	ご飯	ご飯	ご飯	豚汁	ご飯	ご飯	ご飯																	
	大根と小松菜の味噌汁	白菜と油揚げの味噌汁	もやしとしめじの味噌汁		豆腐とえのきの味噌汁	ごぼうのピリ辛和え	プロッコリーの青煮																	
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								
A定食	1168	45.6	40.8	4.7	998	23.3	41.7	3.9	1049	39.8	33.7	5.3	795	35.3	10.8	4.0	1098	41.4	41.4	5.6	893	28.7	22.0	5.9
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、国産米を使用しております。

