

# Weekly Menu

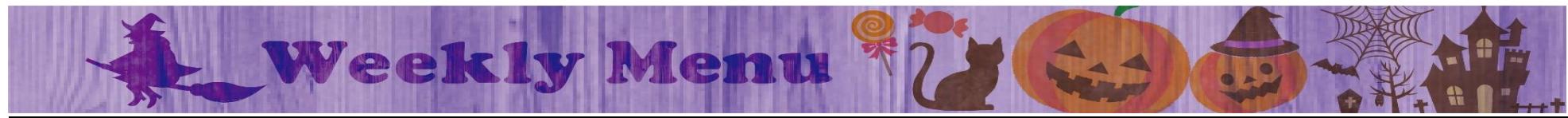
日					9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
曜日							
朝食					ロールパンとミニクロワッサン ジャム ワインナーのコーン玉葱ソテー添え コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト	食パンとレーズンロール マーガリン ベーコンとキャベツのスープ コーヒー又は紅茶 ヨーグルト	
栄養価					熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
定食					597 18.2 24.9 2.0	628 20.1 29.4 3.5	
昼食							パン2つ
栄養価							明太子クリームソース スパゲティ
定食							
夕食					春巻 みかんゼリー 大根とわかめの味噌汁		ミックスサラダ
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					913 25.1 28.5 3.6	1014 35.2 23.2 3.9	
タ食					チキン味噌かつ にんじんしりしり ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	煮込みハンバーグ お豆とツナのオニオンサラダ ご飯 洋野菜のスープ	豚肉ときのこのぽん酢炒め 蓮根のはさみ揚げ 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	
A定食					1023 34.1 33.2 6.5	930 29.1 20.6 5.7	
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

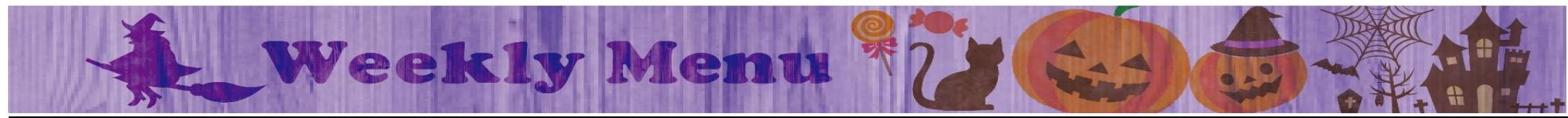
日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日																					
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																					
	だし巻き卵	納豆		マーガリン	鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	切干大根	照焼チキン	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	カレーコロッケ	オクラおろし和え	ハムとボテトサラダ	コーンスープ																					
	白菜と油揚げの味噌汁	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	665	18.4	10.3	2.9	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	702	13.5	34.1	1.4	770	24.9	18.4	2.1	527	14.8	16.7	2.1	661	21.1	31.7	3.4
昼食		ご飯																						パン2つ				
	牛丼	横浜もやしあんかけラーメン	タコライス	たまごの塩あんかけ丼	野菜といか天の麦とろ丼	チキンカレー	モツツアレラチーズのミートソーススパゲティ																					
	いかフライ	ジャンボ焼売	ごぼうの胡麻和え	チヂミ(韓国風お好み焼き)	さつま芋のレモン煮	なすとパブリカの揚げびたし																						
	ミニたいやき	パイン缶	白桃	フルーツ白玉	キウイ	プリン																						
	豆腐と小松菜の味噌汁		ベーコンとほうれん草のスープ	大根と竹輪の味噌汁	かきたま汁		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	955	28.6	32.6	4.4	981	34.1	18.7	7.7	631	17.9	17.8	3.5	689	16.6	13.0	4.5	690	15.3	13.9	3.2	832	24.6	29.9	3.5	1087	33.9	31.5	5.6
夕食	セサミチキンソテー	豚肉と白菜のクリーム煮	白身魚のフリット ジンジャーソース	ポークソテーオニオンソース	たらの麻婆ソース	豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	鶏肉と野菜の味噌炒め																					
	春雨水餃子	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 チョコクランチクレープ	和風マカロニサラダ ヤクルト	カニカマと蓮根のサラダ ご飯	韓国風カムカムナムル ご飯	ピーマンとこんにゃくの ピリ辛和え ご飯	チングン菜とワカメの チョレギ風 ご飯																					
	ご飯	もやしと油揚げの味噌汁	白菜とわかめの味噌汁	味噌けんちん汁	キャベツと玉葱の味噌汁	白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 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	1077	42.0	44.3	3.6	796	23.7	24.1	1.8	939	29.4	22.6	4.3	926	31.8	30.0	4.3	799	29.0	19.7	5.0	726	18.4	14.1	4.8	986	27.7	41.3	4.7
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。



日	10月10日				10月11日				10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16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				タラのグリル ジンジャーソース				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				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				ミネストローネスープ						
	大根と油揚げの味噌汁				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	655	17.9	9.9	2.7	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	679	23.8	6.0	3.7	574	17.1	27.2	2.2	674	20.6	29.3	3.8			
昼食					ゆかりご飯				エスニック料理																パン2つ						
	プルコギ丼				竹輪天うどん				ガパオ				五目寿司				しらす丼				スタミナ丼				ベーコンときのこのクリームスパゲティ						
	小松菜ともやしの塩昆布和え				大根とツナの青じそサラダ				海藻とキャベツの中華和え				串カツ				レバーの甘辛揚げ				白菜のゴマ和え				ミックスサラダ						
	愛玉子				みたらし白玉				ココアワッフル				フルーチェ 莓				黄桃缶				グレープゼリー										
	キャベツとしめじの味噌汁								豆と野菜のスープ				じゃが芋と玉葱の味噌汁				大根とわかめの味噌汁				中華コーンスープ										
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	774	23.1	30.7	3.6	954	20.4	7.1	8.6	843	30.0	28.4	3.9	812	17.4	16.1	4.6	684	31.4	12.2	7.0	899	26.5	22.8	4.3	1014	31.8	27.8	3.3			
夕食	【たいめいけん】カレーチーズソース包み揚げ				鯖の文化干し				ビーフカツ				鶏肉のレモン焼きタルタルソース				メンチカツきのこハヤシソース				アジフライ おろしポン酢				豚ロース味噌焼き						
	かぼちゃのスイートサラダ				蓮根の天ぷら				にんじんのたらこ炒め ヤクルト				ポテトと鮭のホクホク和え				茄子とじゃこのピリ辛和え				プロッコリーのナムル				小松菜のおかか和え						
ご飯				炊き込みご飯				豚汁				豆腐と長葱の味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				白菜とほうれん草の味噌汁				ごぼうと油揚げの味噌汁				大根と竹輪の味噌汁			
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	1052	17.2	39.3	4.2	1001	33.2	35.9	4.9	985	26.3	27.0	4.1	1073	39.7	46.8	4.0	1270	23.0	57.4	4.9	835	27.4	20.0	5.4	833	31.4	25.5	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います。



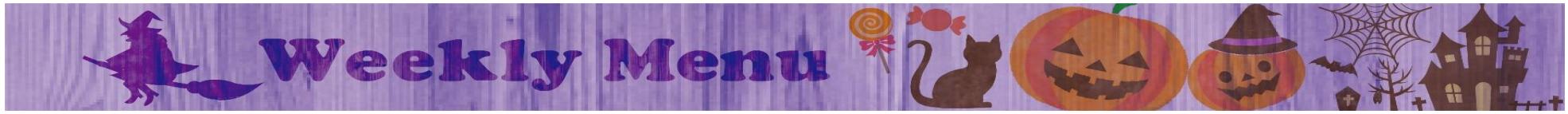
日曜日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	
朝食	ご飯 だし巻き卵 十品目の旨煮 大根と油揚げの味噌汁 ★ふりかけ★ ヨーグルト	ご飯 納豆 野菜ベーコンソテー <sup>牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース</sup> 豆腐とわかめの味噌汁 のり ヨーグルト	★菓子パン★ マーガリン ソーセージカツ コーヒー又は紅茶 ジョア	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン からふとマスの塩焼き 里芋煮 キャベツと椎茸の味噌汁 ★ふりかけ★ ジョア	ご飯 ジャム ツナサラダ コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト	ロールパンとミニクロワッサン マーガリン ベーコンとほうれん草のスープ 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	672 19.6 10.9 2.9	640 20.1 9.5 2.2	759 19.8 30.7 2.0	696 15.7 34.7 1.7	678 25.5 5.2 2.5	537 15.6 21.0 1.4	637 20.7 31.2 3.3	
昼食	ご飯		ハヤシライス		春雨サラダ		パン2つ	
夕食	ごろっとお肉のミートソース DON	ピリ辛味噌ラーメン	チャーハンWITHキムチ炒め	鶏唐マヨ丼	親子丼	アマトリチャーナ		
	ハムとブロッコリーのマヨソース	イカのゲソ揚げ	ピーンズサラダ	大根とベーコンの洋風きんぴら	れんこんのカレーマヨ和え			
	チーズババロシュークリーム	オレンジ	フルーチェ バナナ	青りんごゼリー	みかん缶	紫芋まんじゅう		
	ポテトと玉葱のスープ			わかめスープ	かきたま汁	白菜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	878 31.9 34.8 6.0	1044 37.7 27.0 10.9	733 21.5 18.7 3.1	725 19.0 20.0 6.9	802 22.9 25.8 3.7	982 33.6 24.6 3.4	1052 32.8 29.3 5.4	
夕食	ハンバーグ 照り焼きソース  ご当地【大分】中津からあげ	イベント【京鼎樓】白身魚の唐揚げ野菜あんかけ	グリルハーブチキン	豚肉の南蛮焼き	カレイのフリットタルタルソース	焼き豆腐のにら玉		
夕食	海藻とオニオンのマリネサラダ	ポテトサラダ	ツナキャベツ ヤクルト	さつま芋のはちみつバター風味	厚揚げと青菜の煮浸し	じゃが芋の甘辛炒め	ひじきの胡麻サラダ	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	もやしとえのきの味噌汁	白菜と小松菜の味噌汁	豚バラと大根のスープ	豆腐としめじの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	豚汁	ごぼうの味噌汁	
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	873 25.8 21.1 7.6	1024 40.5 34.5 4.3	868 30.8 21.5 5.4	882 36.6 25.5 3.2	844 31.3 26.0 5.6	1167 30.4 53.6 3.8	824 23.7 24.8 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。コンパスクループ・ジャパン(株)  
\*当店では国産米を使用しています。



日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30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																					
	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	野菜コロッケ	こんにゃくごぼう	ワインナーのコーン玉葱ソテー添え	野菜のトマトスープ																					
	大根と油揚げの味噌汁	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	673	19.9	10.9	2.9	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	679	13.3	33.7	1.4	687	25.4	7.7	2.8	597	18.2	24.9	2.0	636	20.0	27.9	3.4
昼食				ゆかりごはん	エスニック料理																			パン2つ				
	おろし豚焼肉丼	ソースヒレカツ丼	麻婆豆腐飯	肉ねぎうどん	海老スイチリマヨ丼		三色丼																	カルボナーラ				
	胡瓜とカニカマの梅マヨ和え	キャベツのお浸し	シュウマイ	ポテトの磯辺揚げ	豆もやしとひじきのナムル	チーズはんぺんフライ																		ミックスサラダ				
	クリームブッセ	パイナップル	ブチシュー	バナナ	洋梨	みかんゼリー																						
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	もやしとしめじの味噌汁	具だくさん野菜中華スープ		大根とわかめの味噌汁	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	833	28.0	27.6	4.0	728	19.9	13.4	6.4	848	37.1	33.7	6.2	929	26.9	19.3	6.3	678	18.2	16.7	3.3	754	21.5	19.4	5.0	1126	34.2	35.6	3.8
夕食	鯖の味噌煮	ロールキャベツのハヤシソース	鶏の梅照り焼き	鮭のおろし煮	ケイジャンチキン		豚肉ときくらげの卵炒め		鶏すき煮																			
	かぼちゃの天ぷら	大豆の甘辛絡め	カリフラワーのカレー煮	ちくわと大根の味噌だれ			ごぼうのポテトサラダ		カニカマとわかめの中華サラダ		キャベツと胡瓜の塩昆布和え																	
	ご飯	ご飯	ヤクルト	十五穀米	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																
	味噌けんちん汁	コーンと玉葱のスープ	白菜とわかめの味噌汁	ほうれん草と油揚げの味噌汁	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコンとキャベツのスープ	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	990	32.7	36.5	3.7	847	25.7	13.8	4.9	1007	40.7	34.9	5.3	759	32.1	10.7	5.3	908	39.6	32.5	4.5	936	32.6	32.1	5.3	846	38.0	22.8	4.7
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。



日	10月31日						
曜日	(月)						
朝食	ご飯						
	だし巻き卵						
	かぼちゃのそぼろ煮						
	大根と油揚げの味噌汁						
	★ふりかけ★						
	ヨーグルト						
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
定食	676	19.0	9.7	2.6			
昼食	ハロウィーン						
	ハロウィンオムライス						
	フライドチキン						
	ハロウィンデザート						
	ポテトと人参のスープ						
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	823	18.0	26.5	4.6			
夕食	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース						
	ツナとコーンの スパゲティサラダ						
ご飯							
白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 g			
A定食	879	30.2	30.1	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。