







# 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		食パンとレーズンロール					
					ジャム		マーガリン					
					ウインナーのコーン玉葱ソテー添え		ベーコンとキャベツのスーフ					
					コーヒー又は紅茶		コーヒー又は紅茶					
					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
定食					597	18.2	24.9	2.0	628	20.1	29.4	3.5
昼 食							パン2つ					
					テリマヨチキン丼		明太子クリームソース スパゲティ					
					春巻		ミックスサラダ					
					みかんゼリー							
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
夕 食					チキン味噌かつ		煮込みハンバーグ		豚肉ときのこのぼん酢炒め			
					にんじんしりしり		お豆とツナのオニオンサラダ		蓮根のはさみ揚げ			
					ご飯		ご飯		ご飯			
					白菜と油揚げの味噌汁		洋野菜のスープ		じゃが芋と玉葱の味噌汁			
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
栄養価					1023	34.1	33.2	6.5	930	29.1	20.6	5.7
A定食									828	26.8	23.5	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	10月3日 (月)				10月4日 (火)				10月5日 (水)				10月6日 (木)				10月7日 (金)				10月8日 (土)				10月9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				マーマリン				コーンスープ			
	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				ハムとポテトサラダ				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							
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	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				モッ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				なすとパプリカの揚げびたし							
	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	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				和風マカロニサラダ				カニカマと蓮根のサラダ				韓国風カムカムナムル				ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え				チンゲン菜とワカメのチョレギ風			
夕食	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	大根としめじの味噌汁								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	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)  
\*当店は国産米を使用しています。

# Weekly Menu

日曜日	10月10日 (月)				10月11日 (火)				10月12日 (水)				10月13日 (木)				10月14日 (金)				10月15日 (土)				10月16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				ミネストローネスープ			
	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				ウ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				コーヒー又は紅茶			
	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★				ヨーグルト				ヨーグルト又はヨーグルト				ヨーグルト			
	★ふりかけ★				のり				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			
	ヨーグルト				ヨーグルト				ジョア				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			
	ブルコギ丼				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 苺				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 おろしボン酢				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 ご飯 豆腐と長葱の味噌汁				ポテトと鮭のホクホク和え ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				茄子とじゃこのピリ辛和え ご飯 白菜とほうれん草の味噌汁				ブロッコリーのナムル ご飯 ごぼうと油揚げの味噌汁				小松菜のおかか和え ご飯 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。

# Weekly Menu

日曜日	10月17日 (月)				10月18日 (火)				10月19日 (水)				10月20日 (木)				10月21日 (金)				10月22日 (土)				10月23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				からふとマスの塩焼き				ジャム				マーガリン			
	十品目の旨煮				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				ソーセージカツ				里芋煮				ツナサラダ				ベーコンとほうれん草のスープ			
	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	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																				パン2つ			
	ごろっとお肉のミートソースDON				ピリ辛味噌ラーメン				ハヤシライス				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				ビーンズサラダ				春雨サラダ				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							
	チーズパバロシュークリーム				オレンジ				フルーチェ パナナ				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  <b>ご当地 【大分】 中津からあげ</b>								 <b>【京鼎樓】 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ</b>				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			
	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 もやしとえのきの味噌汁				ご飯 白菜と小松菜の味噌汁				ご飯 豚バラと大根のスープ				ご飯 豆腐としめじの味噌汁				ご飯 大根とわかめの味噌汁				ご飯 豚汁				ご飯 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。コンパスグループ・ジャパン(株)  
\*当店で国産米を使用しています。

# Weekly Menu

日曜日	10月24日 (月)				10月25日 (火)				10月26日 (水)				10月27日 (木)				10月28日 (金)				10月29日 (土)				10月30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						
	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				ウ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	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				<div>エスニック料理</div>								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				具た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	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 ヤクルト				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 味噌けんちん汁				ご飯 コーンと玉葱のスープ				ご飯 白菜とわかめの味噌汁				十五穀米 ほうれん草と油揚げの味噌汁				ご飯 ベーコンとキャベツのスープ				ご飯 ごぼうの味噌汁				ご飯 かきたま汁						
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	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	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									
夕食	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										