

Weekly Menu

日		11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)																			
曜日																										
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	鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン																			
		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	大根と柚子皮の甘酢和え	ハムとボテトサラダ	コーンスープ																			
		豆腐とわかめの味噌汁			キャベツと椎茸の味噌汁																					
		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 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		691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	701	13.5	34.1	1.4	783	25.0	18.5	2.8	527	14.8	16.7	2.1	661	21.1	31.7	3.4	
昼食		ご飯																					パン2つ			
		キムチラーメン	ラタトゥイユ ハンバーグ丼	豚塩カルビ丼	ビーフカレー	豚肉ごぼう炒め丼	きのこのミートソーススパゲティ																			
		いかフライ	さつま芋とピーンズのマヨサラダ	キャベツのごま和え	ピーンズサラダ	蒸し鶏と胡瓜の梅和え																				
		甘夏みかん	グレープフルーツ	フルーツ白玉	グレープゼリー																					
			コーンと玉葱のスープ	豆腐と油揚げの味噌汁		大根としめじの味噌汁	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食		991	35.8	21.1	10.3	647	19.8	20.9	3.8	875	26.3	30.9	5.1	776	17.2	25.7	2.8	797	28.3	21.6	2.9	1035	31.3	26.8	5.5	
夕食		カニとホタテのクリームコロッケ	鶏肉の胡麻ソースかけ	たらザンギ	肉団子と春雨のスープ煮	チキンソテー おろしソース	豚肉の衣揚げ 温野菜添え																			
		エッグサラダ	プロッコリーのおかか和え	大根の塩昆布和え				青梗菜とツナの胡麻ポン酢	韓国風カムカムナムル	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
		ご飯	ヤクルト	ご飯				キウイ																		
		豚汁	帆立貝柱と白菜のスープ	もやしとわかめの味噌汁				白菜と油揚げの味噌汁																		
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	
A定食		1083	20.7	43.0	4.1	1043	42.3	34.8	3.6	691	25.8	7.6	4.3	844	22.2	22.5	4.4	915	38.8	30.2	4.7	1026	31.7	35.5	4.1	
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	11月7日				11月8日				11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11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				タラのグリル ジンジャーソース				ジャム				マーガリン							
	切干大根				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				さつま芋のレモン煮				ベーコンとミックススクランブル				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											
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	669	18.5	10.7	2.9	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	730	17.4	41.0	2.1	691	23.7	3.3	2.9	574	17.1	27.2	2.2	636	20.0	27.9	3.4				
昼食																	ゆかりご飯								パン2つ							
	ソースカツ丼				豚挽肉と茄子の味噌炒め丼				鶏の竜田揚げ丼								しつぽくうどん				牛丼				鶏肉きんぴら丼							
																					明太子クリームソース スパゲティ											
	ポテトの醤油バター風味				蓮根の中華和え				ごぼうと蒸し鶏のサラダ				じゃがいものカレー炒め				ワカメとしめじの煮浸し				白菜とハムの炒め				ミックスサラダ							
	ココアワッフル				黄桃缶				三色寒天ゼリー				フルーチェ ピーチ				たいやき															
	白菜と小松菜の味噌汁				もやしと人参のスープ				もやしとしめじの味噌汁								白菜と大根の味噌汁				長葱と人参の味噌汁											
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	936	20.5	28.9	6.4	771	14.9	25.8	4.1	726	24.3	24.9	5.2	943	28.5	15.2	6.8	920	26.3	32.8	4.7	815	25.3	17.4	3.9	1013	35.2	22.9	4.0				
夕食	豚キムチ炒め				シーフードミックスフライ				ハンバーグ デミグラスソース				エスニック料理 タイ風 鶏の照り焼き								ホキの中華香味ソース				豚肉と卵の塩野菜炒め				チキンのツナマヨ焼き			
	ひじきの胡麻サラダ				ベーコンと野菜のイタリアンサラダ				エリンギ炒め ヤクルト				大根とツナの炒め煮				春巻				さつま芋サラダ				プロッコリーとコーンのピーナッツ和え							
ご飯				ご飯				具だくさん野菜コンソメスープ				玉葱とわかめの味噌汁				五目御飯				ご飯				豆腐と玉葱の味噌汁				キャベツとわかめの味噌汁				
豆腐とねぎの生姜スープ				豚汁																												
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	907	31.3	33.2	4.9	1001	29.6	35.0	4.3	992	27.6	31.8	5.3	878	43.2	24.8	6.3	846	29.4	22.4	7.7	841	30.1	23.4	4.1	1204	41.3	60.3	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。コンパスクループ・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	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11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	からふとマスの塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	肉じゃが	野菜ペーコンソテー	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	なめ茸おろし	ツナサラダ	コーンスープ																					
	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	658	18.1	10.3	2.7	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	695	15.7	34.7	1.7	656	25.1	5.1	3.0	537	15.6	21.0	1.4	661	21.1	31.7	3.4
昼食		ご飯																							パン2つ			
	豚焼き肉丼	五目味噌ラーメン	ツナコーンピラフ	牛しぐれ煮のとろろ丼	きのこのポークハヤシライス		中華丼																		ソーセージのトマトソースパスタ			
	さつま芋と大豆の胡麻がらめ	白菜のお浸し	かぼちゃコロッケ	竹輪の磯辺揚げ	ごぼうのツナ和え	ブロッコリーのナムル																						
	プリン	フルーツ杏仁	オレンジ	水ようかん	みかん缶																							
	キャベツとほうれん草の味噌汁		ミネストローネスープ	白菜としめじの味噌汁		わかめと玉葱の卵スープ	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	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	食塩相当量g
A定食	863	28.8	26.0	3.4	958	32.1	19.4	8.5	674	22.9	16.1	5.0	792	20.0	20.2	4.2	799	20.2	20.4	3.1	670	24.0	16.9	4.6	1041	36.0	26.6	5.8
夕食	かに玉	鶏の唐揚げオーロラソース	豚バラ焼肉のおろしだれ	イカボールと野菜のチリソース	照り煮チキン	いわし青のりフライと有頭海老フライタルタルソース		回鍋肉																				
	キャベツのナムル	ツナポテトサラダ	玉葱のおかか和え	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	レンコン入り焼壳																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
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	855	20.3	28.8	4.3	1042	26.1	41.6	3.9	975	24.5	41.1	3.0	778	18.6	14.9	4.2	845	39.2	24.3	4.4	1231	25.4	65.3	3.9	979	35.6	32.8	4.4
B定食																												

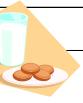
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンバスクグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。

Weekly Menu

日	11月21日				11月22日				11月23日				11月24日				11月25日				11月26日				11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				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				きんぴられんこん				ワ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
A定食	676	20.1	11.3	2.9	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	676	13.1	33.7	1.4	709	25.7	9.8	2.9	597	18.2	24.9	2.0	628	20.1	29.4	3.5	
昼食	MONTHLY EVENT												ゆかりご飯				レディースDAY								パン2つ				
	【厚木航空基地】 厚木カツカレー				麻婆ビビンバ丼				牛肉の柳川丼				豚汁うどん				オムライス ミートボールのせ				豚肉の生姜焼き丼				ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ				
	ミックスサラダ				切干大根の中華和え				キャベツのゆかり和え				じゃが芋のニンニクおかか和え				チーズサラダ				ごぼうの胡麻マヨネーズ				ミックスサラダ				
	白桃				グレープゼリー				酒まんじゅう				黒糖ゼリー				ショコラムースケーキ												
	白菜とチンゲン菜の中華スープ				もやしと油揚げの味噌汁								具だくさん野菜コンソメスープ				キャベツとわかめの味噌汁												
	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	880	20.9	34.0	2.3	767	23.8	25.0	3.4	846	25.3	22.9	4.8	854	21.4	9.2	5.8	940	21.5	39.0	7.3	754	27.1	26.4	3.4	1022	32.3	28.4	3.0	
夕食	鰯のコーンマヨ焼き				豚肉のクリーム煮				ロールキャベツとパスタの 完熟トマトソース				鰯ハラモの唐揚げ 油淋ソース				チキンソテー 和風キノコソース				ささみマヨかつ				牛肉の南蛮焼き				
	こんにゃくと蓮根のきんぴら				ごぼうとひじきのサラダ				お豆とツナのオニオンサラダ				茹で豚とレモンのみぞれ和え				かぼちゃのペペロンチーノ				小松菜のなめ茸おろし				うの花				
	五目御飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				
	白菜としめじの味噌汁								ポテトと人参のスープ				豆腐と卵の味噌汁				ほうれん草と油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				白菜とえのきの味噌汁				
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	1168	27.9	54.2	4.9	825	24.1	23.2	2.0	825	25.6	12.7	5.9	854	50.7	13.3	5.8	1098	40.4	45.8	4.5	988	23.5	38.5	3.0	1064	28.6	46.5	5.6	
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。コンパスクループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。

Weekly Menu

日	11月28日				11月29日				11月30日									
曜日	(月)				(火)				(水)									
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★									
	だし巻き卵				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース									
	十品目の旨煮				照焼チキン				豆腐とわかめの味噌汁									
	大根と油揚げの味噌汁				のり													
	★ふりかけ★				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						
定食	675	19.8	11.3	2.9	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0						
昼食	エスニック料理				ご飯													
	ナシゴレン				横浜もやしあんかけラーメン				和風おろしハンバーグ丼									
	ごぼうサラダ				海藻とキャベツの中華和え				白菜の塩昆布和え									
	エクレア				パイナップル				ストロベリークレープ									
	クラムチャウダー								キャベツとしめじの味噌汁									
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						
A定食	864	21.3	33.2	4.8	909	28.5	17.9	9.0	673	20.5	17.1	4.6						
夕食	焼き餃子の豆板醤ソースかけ				ヒレカツ				鶏肉のオニオン焼き									
	レバニラ炒め				れんこんポテトサラダ				ペンネナポリタン									
	ご飯				ご飯				ヤクルト									
夜食	竹の子の中華スープ				ほうれん草と油揚げの味噌汁				コーンと玉葱のスープ									
	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					
A定食	969	27.4	26.7	5.7	822	26.5	16.0	4.7	888	38.3	23.1	2.8						
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。