



Weekly Menu

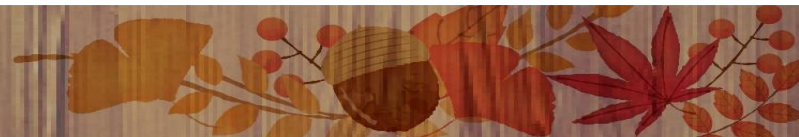


日曜日	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食 	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレズンロール
	納豆		マーガリン	鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン
	照焼チキン	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	カレーコロッケ	大根と柚子皮の甘酢和え	ハムとポテトサラダ	コーンスープ
	豆腐とわかめの味噌汁			キャベツと椎茸の味噌汁		
	のり		コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶
	ヨーグルト			ジョア		ジョア又はヨーグルト
栄養価	熱量 kcal 691 蛋白質 g 24.4 脂質 g 13.6 食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 759 蛋白質 g 19.8 脂質 g 30.7 食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 701 蛋白質 g 13.5 脂質 g 34.1 食塩相当量 g 1.4	熱量 kcal 783 蛋白質 g 25.0 脂質 g 18.5 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 527 蛋白質 g 14.8 脂質 g 16.7 食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 661 蛋白質 g 21.1 脂質 g 31.7 食塩相当量 g 3.4
定食						
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	豚塩カルピ丼	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 991 蛋白質 g 35.8 脂質 g 21.1 食塩相当量 g 10.3	熱量 kcal 647 蛋白質 g 19.8 脂質 g 20.9 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 875 蛋白質 g 26.3 脂質 g 30.9 食塩相当量 g 5.1	熱量 kcal 776 蛋白質 g 17.2 脂質 g 25.7 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 797 蛋白質 g 28.3 脂質 g 21.6 食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 1035 蛋白質 g 31.3 脂質 g 26.8 食塩相当量 g 5.5
A定食						
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	ブ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	ポテトの胡麻マヨ和え
	ご飯 豚汁	ヤクルト ご飯 帆立貝柱と白菜のスープ	ご飯 もやしとわかめの味噌汁	ご飯 ご飯	ご飯 ご飯	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁
栄養価	熱量 kcal 1083 蛋白質 g 20.7 脂質 g 43.0 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 1043 蛋白質 g 42.3 脂質 g 34.8 食塩相当量 g 3.6	熱量 kcal 691 蛋白質 g 25.8 脂質 g 7.6 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 844 蛋白質 g 22.2 脂質 g 22.5 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 915 蛋白質 g 38.8 脂質 g 30.2 食塩相当量 g 4.7	熱量 kcal 1026 蛋白質 g 31.7 脂質 g 35.5 食塩相当量 g 4.1
A定食						
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	11月7日 (月)				11月8日 (火)				11月9日 (水)				11月10日 (木)				11月11日 (金)				11月12日 (土)				11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				食パンとレズンロール						
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				タラのグリル シンジャーソース				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				ウ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				しっぽうどん				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				ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え						
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				五目御飯				ご飯				ご飯						
	豆腐とねぎの生姜スープ				豚汁				具たくさん野菜コンソメスープ				玉葱とわかめの味噌汁				小松菜と油揚げの味噌汁				豆腐と玉葱の味噌汁				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	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	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				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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				貝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				レンコン入り焼売						
	ご飯 豚バラと大根のスープ				ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				ご飯 もやしとわかめの味噌汁				ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁				ご飯 大根とわかめの味噌汁				ご飯 豚汁				ご飯 豆腐とえのきの味噌汁						
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	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

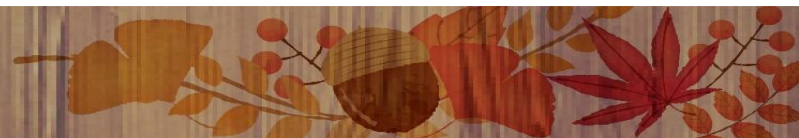


日曜日	11月21日 (月)				11月22日 (火)				11月23日 (水)				11月24日 (木)				11月25日 (金)				11月26日 (土)				11月27日 (日)						
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレズンロール						
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				鱈の塩焼き				ジャム				マーガリン						
	筑前煮				一口つくねのおろしポン酢				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				野菜クロック				きんぴられんこん				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	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													ゆかりご飯								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	鯖のコーンマヨ焼き				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				鯖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 白菜としめじの味噌汁				バナナ ご飯				ご飯 ポテトと人参のスープ				ご飯 豆腐と卵の味噌汁				ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁				ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁				ご飯 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																															

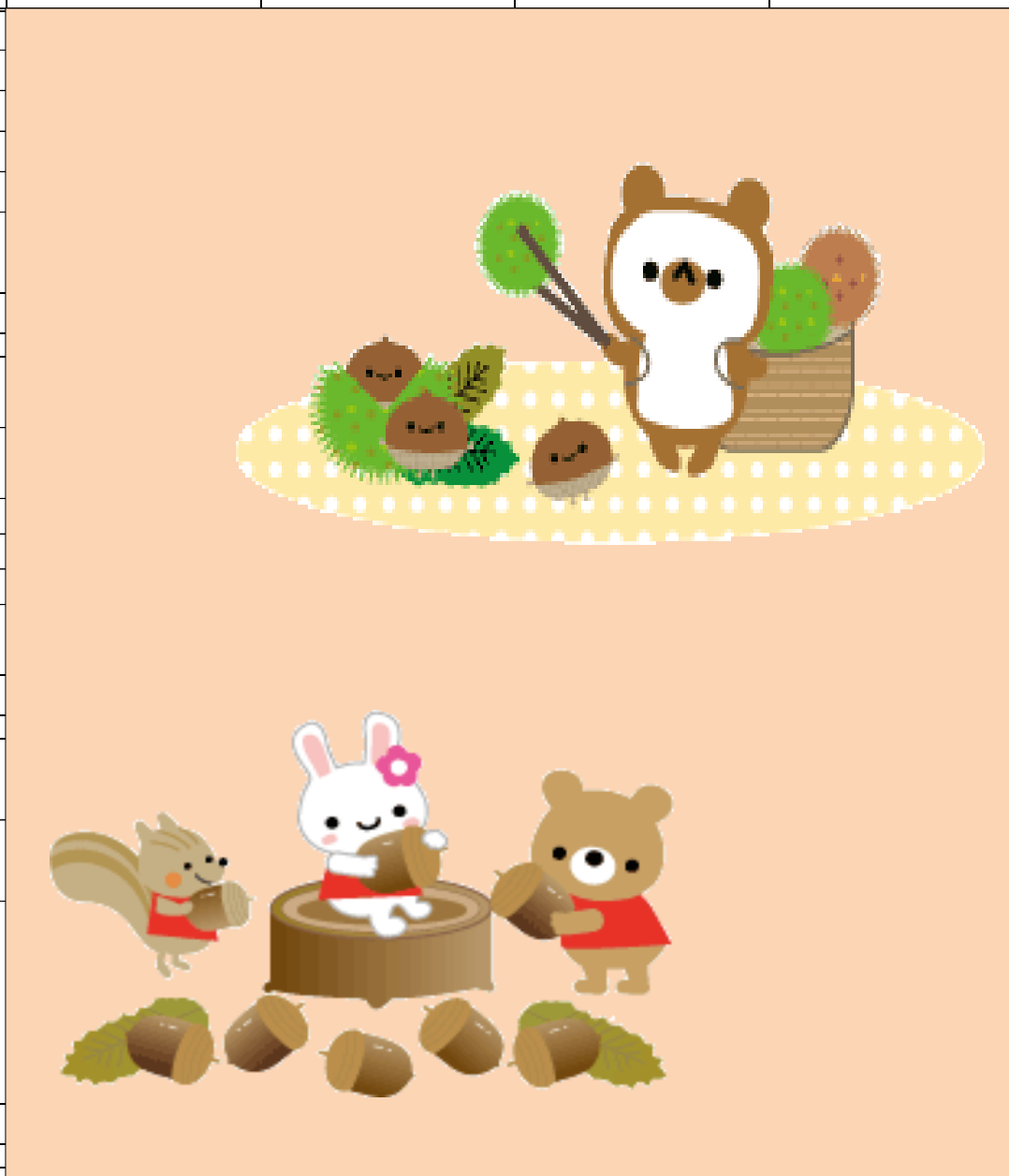
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。



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							
	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			
	大根と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁							
	★ふりかけ★				のり							
	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
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がけ				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			
	竹の子の中華スープ				ほうれん草と油揚げの味噌汁				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
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。