



Weekly Menu



日				12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)										
曜日																	
朝食		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									
		マーガリン		鯖の塩焼き		ジャム		マーガリン									
		カレーコロッケ		里芋煮		ハムとポテトサラダ		ミネストローネスープ									
				キャベツと椎茸の味噌汁													
		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									
栄養価	朝食	ジョア		ジョア		ジョア又はヨーグルト		ヨーグルト									
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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		701	13.5	34.1	1.4	800	25.5	18.5	2.5	527	14.8	16.7	2.1	674	20.6	29.3	3.8
昼食								パン2つ									
		味噌カツ丼		叉焼炒飯		豚キムチ丼		茄子のミートソーススパゲティ									
		こんにゃくごぼう		串カツ		青梗菜ともやしナムル											
		フルーツ白玉		キウイ													
		白菜とわかめの味噌汁		具だくさん野菜中華スープ		かきたま汁		具だくさん野菜コンソメスープ									
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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		862	20.9	20.8	5.2	920	24.8	29.4	5.3	744	27.3	20.4	5.5	1126	31.1
夕食		さわらの味噌マヨチーズ焼き		中津からあげ(しょうゆ味)		肉団子の野菜甘酢あん		カレイのフリットタルタルソース									
		ひじきと大豆の煮付け		さつま芋とピーズのマヨサラダ		春巻		切干大根のコールスローサラダ									
		十五穀米 豚汁		ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁		ご飯 帆立貝柱と白菜のスープ		ご飯 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		840	36.5	24.8	3.7	1092	42.9	38.6	4.0	1102	24.3	35.0	5.2	951	28.0	32.4	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	12月5日 (月)				12月6日 (火)				12月7日 (水)				12月8日 (木)				12月9日 (金)				12月10日 (土)				12月11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						
	かぼちゃのそぼろ煮				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				切干大根				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	675	19.0	9.7	2.6	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	670	24.2	4.8	3.5	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										
	豚肉の味噌炒め丼				野菜天丼				炙り煮豚の麦とろ丼				大判きつねうどん				ビビンバ丼				テリマヨチキン丼				カルボナーラ						
	もやしとほうれん草のナムル				茄子とじゃこのピリ辛和え				竹輪の磯辺揚げ				茹で豚となめ草のみぞれ和え				焼売				かぼちゃとベーコンの和風煮				ミックスサラダ						
	クリームブッセ				甘夏みかん				三色寒天ゼリー				フルーチェ ピーチ				愛玉子														
	白菜としめじの味噌汁				キャベツと油揚げの味噌汁				ほうれん草と玉葱の味噌汁								わかめスープ				大根と小松菜の味噌汁										
	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	840	31.2	27.8	5.6	843	12.8	31.5	3.8	500	14.4	6.9	4.1	914	26.6	17.6	7.3	877	29.6	28.9	5.4	756	24.4	19.0	3.4	1126	34.2	35.6	3.8			
夕食	鶏天				中華煮込みハンバーグ				白身魚のハーブ焼き				チキンクリームシチュー				メンチカツの卵あんかけ				豚肉の味噌バター炒めちゃんちゃん焼き風				まぐろカツ タルタルソース						
	ひじきと大豆の煮付け				白菜とハムの炒め				オニオンフライ				たまごサラダフライ				キャベツのごま和え				蒸し鶏と菜の花のマヨ和え				里芋のすりゴマまぶし						
	ご飯				ご飯				ヤクルト				オレンジ				ご飯				ご飯				ご飯						
	じゃが芋と玉葱の味噌汁				豚バラと大根のスープ				具たくさん野菜コンソメスープ				ご飯				豆腐と長葱の味噌汁				かきたま汁				味噌けんちん汁						
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	34.7	24.7	4.3	988	29.1	34.5	6.9	925	28.6	29.6	3.9	1007	33.9	34.4	4.3	1024	24.1	34.2	5.2	938	33.3	30.8	4.4	1009	32.7	34.2	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います。



Weekly Menu



日曜日	12月12日 (月)				12月13日 (火)				12月14日 (水)				12月15日 (木)				12月16日 (金)				12月17日 (土)				12月18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						
	さつま揚げと根菜の合わせ煮				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				なめ茸おろし				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						
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	659	18.8	10.3	2.9	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	638	20.7	31.2	3.3			
昼食	エスニック料理				ご飯				レディースDAY												パン2つ										
	チキン ジャンバラヤ				酸辣湯麺				オムカレー				のり弁風丼				チンジャオロース丼				スタミナ丼				アマトリチャーナ						
	じゃが芋の甘辛炒め				海藻と大根の胡麻サラダ				緑野菜とベーコンのシーザーサラダ				きんぴらごぼう				ごぼうのマカロニサラダ				チキンナゲット										
					オレンジ				焦がしバターのフィナンシェ				たいやき				ソフール														
	大麦小麦のコーンスープ												白菜としめじの味噌汁				具だくさん野菜中華スープ				大根と小松菜の味噌汁				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	917	32.4	29.1	7.5	929	26.9	19.6	8.6	838	21.1	42.4	4.6	918	21.7	23.1	6.9	1008	26.9	37.4	3.8	931	32.4	26.4	4.7	1052	32.8	29.3	5.4			
夕食	豚焼肉 サラダ仕立て				チキンカツとチーズ入り芋もちの盛り合わせ				鯖の天ぷら おろしポン酢				豚肉と野菜の韓国風スープ煮				BBQチキン				鯖の香味揚げ				肉じゃが						
	白菜と竹輪の胡麻おかか和え				いんげんとお豆のサラダ				じゃが芋のニンニクおかか和え				もやしとほうれん草のカレーチャプチェ 黄桃缶				小松菜ともやしの塩昆布和え				さつま芋のきんぴらバター風味				白菜としめじのお浸し						
	ご飯 ほうれん草と玉葱の味噌汁				ご飯 ベーコンとキャベツのスープ				五目御飯 味噌けんちん汁				ご飯				ご飯 玉葱とわかめの味噌汁				ご飯 豚汁				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	803	30.2	20.0	4.5	1048	26.6	39.2	3.6	948	35.7	25.2	5.0	858	23.5	24.0	3.4	901	38.2	27.5	4.7	1068	28.1	37.7	4.7	805	21.2	18.4	4.8			
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。



Weekly Menu



日曜日	12月19日 (月)				12月20日 (火)				12月21日 (水)				12月22日 (木)				12月23日 (金)				12月24日 (土)				12月25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				★菓子パン★							
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				鱈の塩焼き											
	さつま芋のレモン煮				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				こんにやくごぼう				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												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★											
	ヨーグルト				ヨーグルト								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	690	18.0	9.2	2.3	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	688	13.5	33.8	1.4	687	25.4	7.7	2.8	759	19.8	30.7	2.0				
昼食									MONTHLY EVENT ゆかりご飯																			
	ブルコギ丼				鶏唐スイチリマヨ丼								いか天丼				ほうとう「山梨」								ハッシュドポーク			
	蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ				ほうれん草のおかか和え				チーズサラダ				大根の柚子和え				アジア風ホクホクポテト											
	ブチシュー				バナナ								パイ缶				選べるデザート											
	キャベツとわかめの味噌汁				かきたま汁				豆腐ともずくの味噌汁																			
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	1008	29.5	49.6	3.5	832	25.0	24.4	3.9	722	21.7	21.2	4.5	753	18.3	5.9	6.6	862	18.5	21.3	5.3								
夕食	ジャンボ鱈フライタルタルソース				豚肉と豆腐のオイスターソースうま煮				X'masディナー クリスマスプレート				ロールキャベツのクリーム煮込み				鶏の照り焼き											
	和風スパゲッティ				ごぼうとじゃこのピリ辛和え				サーモンのカルパッチョ				マヨたまサラダロール				にんじんしりしり											
	ご飯 白菜と小松菜の味噌汁				ご飯 水餃子入りスープ				ケーキ ご飯 具たくさん野菜コンソメスープ				グレープフルーツビー ご飯				ご飯 もやしとわかめの味噌汁											
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	1011	35.6	25.4	3.8	1034	31.5	38.7	6.3	1267	52.1	42.8	6.8	875	23.3	25.5	2.9	999	44.2	38.4	5.6								
B定食																												



お知らせ

新年は1月9日(月)夕食からスタートです。

皆さん、メリークリスマス！
よいお年を迎えて下さい！



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。