



# Weekly Menu



日曜日	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15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	ハムポテトサラダフライ	かぼちゃのそぼろ煮	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
		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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 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	694 14.4 34.8 1.5	816 26.5 19.0 2.5	597 18.2 24.9 2.0	639 20.7 31.3 3.7
昼食				ゆかりご飯			パン2つ
		チキンソースカツ丼	きのこのポークハヤシライス	かうどん	スタミナ丼	親子丼	明太子クリームソーススパゲティ
		春雨サラダ	ビーンズサラダ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	大根とベーコンの洋風さんびら	れんこんのカレーマヨ和え	ミックスサラダ
			オレンジ		みかん缶		
		大根としめじの味噌汁			白菜と小松菜の味噌汁	大根と長葱の味噌汁	
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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 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		741 17.5 15.3 5.7	696 20.6 17.6 2.9	860 27.5 8.3 6.1	845 26.9 21.7 3.9	878 31.6 24.4 3.4	997 35.1 21.9 3.9
夕食	七福チリコンカン	牛肉の南蛮焼き	チキンソテーとキャベツメンチカツ		アジフライ タルタルソース	ポークソテーBBQソース	鶏もも肉のみぞれ煮
	大根の塩昆布和え	コーンポテトサラダ	じゃが芋の甘辛炒め	さつま芋のはちみつバター風味	厚揚げと青菜の煮浸し	ハムとキャベツの胡麻マヨネーズ	切干とごぼうのマヨぼんだれ
	ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	ご飯 ほうれん草と玉葱の味噌汁	ご飯 もやしとわかめの味噌汁	ご飯 豚バラと大根のスープ	ご飯 味噌けんちん汁	ご飯 マカロニと野菜のスープ	ご飯 豆腐と卵の味噌汁
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	934 43.3 27.0 3.8	985 26.0 42.0 3.3	990 32.7 27.4 3.9	890 26.5 24.9 4.1	1011 31.2 35.1 6.1	1049 35.4 34.4 4.1	1003 41.0 33.7 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



日曜日	1月16日 (月)				1月17日 (火)				1月18日 (水)				1月19日 (木)				1月20日 (金)				1月21日 (土)				1月22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			
	大根と柚子皮の甘酢和え				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				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				 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	638	17.4	8.8	2.9	702	23.6	1.0	2.5	759	19.8	30.7	2.0	730	17.4	41.0	2.1	670	24.2	4.8	3.5	527	14.8	16.7	2.1	661	21.1	31.7	3.4
昼食					ご飯																				パン2つ			
	中華丼				塩バター風コーンラーメン				テリマヨチキン丼				牛しぐれ煮のとろろ丼				三色丼				豚キムチ丼				きのこのミートソーススパゲティ			
	小松菜とツナの胡麻ポン酢				焼売				キャベツのお浸し				竹輪天ぷら				白菜の柚子和え				豆もやしとひじきのナムル							
					バナナ												洋梨											
	わかめスープ								もやしと長葱の味噌汁				キャベツとえのきの味噌汁				豆腐と玉葱の味噌汁				ほうれん草と油揚げの味噌汁				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	756	22.4	26.9	5.1	880	28.0	12.3	8.6	702	24.0	17.0	3.8	745	18.5	23.1	4.1	624	19.6	10.9	5.2	726	26.6	19.2	5.3	1040	31.5	27.1	5.6
夕食	ヒレカツ				とんてき(四日市)				SPECIAL 牛ヒレ焼肉と有頭海老フライ				冬の麻婆白菜				ケイジャンチキン				シーフードミックスフライ				肉豆腐			
	ひじきの胡麻サラダ				大豆の甘辛絡め				ジャーマンポテト ヤクルト				串カツ				カニカマとわかめの中華サラダ				ごぼうのマカロニサラダ				ほうれん草と白滝のお浸し			
	ご飯 かきたま汁				ご飯 大根と舞茸の味噌汁				ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				ご飯 中華コーンスープ				ご飯 もやしと小松菜の味噌汁				ご飯 豚汁				ご飯 白菜とわかめの味噌汁			
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	948	30.5	25.1	5.9	937	33.5	26.8	6.2	1394	37.6	68.0	5.0	886	23.1	24.1	6.0	839	39.0	26.0	3.9	955	28.6	27.5	3.6	818	31.8	24.8	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



日曜日	1月23日 (月)				1月24日 (火)				1月25日 (水)				1月26日 (木)				1月27日 (金)				1月28日 (土)				1月29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				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				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				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				ソーセージカツ				なめ茸おろし				ベーコンとミックススクランブル				野菜のトマトスープ			
	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	671	19.7	10.9	2.9	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	695	15.7	34.7	1.7	656	25.1	5.1	3.0	574	17.3	27.3	2.2	636	20.2	28.0	3.4
昼食													ゆかりご飯												パン2つ			
	ラタトゥイユ ハンバーグ丼				麻婆ビビンバ丼				ビーフカレー				えび入り野菜かき揚げうどん				叉焼炒飯				豚焼き肉丼				カルボナーラ			
	いかフライ				焼売				ごぼうサラダ				白菜の塩昆布和え				韓国風カムカムナムル				ブロッコリーとコーンのピーナッツ和え				ミックスサラダ			
					洋梨				プリン								キウイ											
	コーンと玉葱のスープ				キャベツと玉葱の味噌汁												具だくさん野菜中華スープ				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	755	21.7	24.5	4.2	767	25.9	24.1	3.9	746	15.6	31.6	3.1	787	19.3	10.8	6.2	774	21.4	25.8	5.6	735	28.5	23.0	3.3	1125	34.2	35.3	3.9
夕食	回鍋肉				ささみマヨかつ				さわらのフリット タルタルソース				<b>エスニック料理</b> インド風タンドリーチキン				焼売の野菜あんかけ				白身魚の竜田揚げ みぞれぼん酢				チキンカレー炒めとメンチカツ			
	春巻				青梗菜とツナの胡麻ポン酢				和風マカロニサラダ ヤクルト 十五穀米 味噌けんちん汁				カニカマと蓮根のサラダ				大根とツナの炒め煮				ほうれん草のおかか和え				チンゲン菜とワカメの チョレギ風			
	ご飯 水餃子				ご飯 白菜と油揚げの味噌汁								ご飯 マカロニと野菜のスープ				ご飯 豆腐とほうれん草の味噌汁				ご飯 白菜としめじの味噌汁				ご飯 もやしと油揚げの味噌汁			
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	1047	25.9	41.3	3.3	939	24.0	35.6	3.8	1108	36.3	38.2	2.9	787	34.9	18.8	5.0	908	33.7	17.6	7.5	710	28.5	10.4	4.4	959	32.9	34.5	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)  
\*当店は国産米を使用しています。



# Weekly Menu



日	1月30日				1月31日							
曜日	(月)				(火)							
朝食	ご飯				ご飯							
	だし巻き卵				納豆							
	さつま揚げと根菜の合わせ煮				一口つくねのおろしポン酢							
	白菜と油揚げの味噌汁				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				
定食	654	18.0	9.9	2.7	728	24.8	15.1	2.4				
昼食					ご飯							
	ソースカツ丼				とんこつ野菜ラーメン							
	ポテトの醤油バター風味				白菜とハムの炒め							
					オレンジ							
食	大根としめじの味噌汁											
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				
A定食	873	19.5	25.3	6.3	932	32.0	19.4	11.0				
夕食	豚キムチ炒め				北海道グラタンコロッケとサーモンフライ							
	小松菜とコーンのじゃこ和え				ベーコンと野菜のイタリアンサラダ							
	ご飯				ご飯							
	わかめと玉葱の卵スープ				もやしとほうれん草の味噌汁							
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	739	25.0	20.1	3.6	1192	23.0	58.4	4.2				
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。