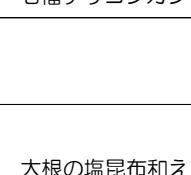




Weekly Menu



日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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	ハムポテトサラダフライ	かぼちゃのそぼろ煮	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	
		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
定食	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0
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	カうどん	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	ピーンズサラダ	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油	大根とベーコンの洋風きんぴら	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
A定食	741	17.5	15.3	5.7	696	20.6	17.6	2.9
夕食		牛肉の南蛮焼き	チキンソテーとキャベツメンチカツ		アヒフライ 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	
		コーンポテトサラダ	じゃが芋の甘辛炒め ヤクルト		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ぽんだれ	
		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
A定食	934	43.3	27.0	3.8	985	26.0	42.0	3.3
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	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22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																					
	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	ワインナーとふわふわエッグ	切干大根	ハムとボテトサラダ	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								
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																						
	わかめスープ	バナナ	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				
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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	かきたま汁	大根と舞茸の味噌汁	白菜と油揚げの味噌汁	中華コーンスープ	もやしと小松菜の味噌汁	豚汁	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				
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	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29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	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	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	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				
	ラタトウイユ 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	焼壳	ごぼうサラダ	白菜の塩昆布和え	韓国風カムカムナムル	プロッコリーとコーンのピーナッツ和え	ミックスサラダ																					
	コーンと玉葱のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁			キウイ																							
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	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	エスニック料理 インド風タンドリーチキン	焼壳の野菜あんかけ	白身魚の竜田揚げ みぞれぽん酢	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	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	ご飯	十五穀米	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	水餃子	白菜と油揚げの味噌汁	味噌けんちん汁	マカロニと野菜のスープ	豆腐とほうれん草の味噌汁	白菜としめじの味噌汁	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				
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	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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														
	大根としめじの味噌汁				オレンジ														
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	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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。

