



Weekly Menu

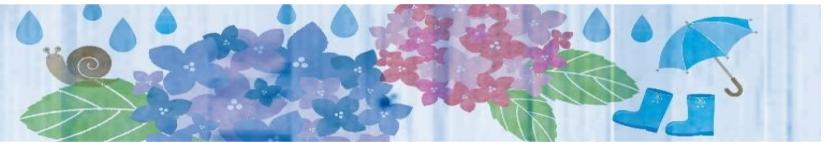


日		6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)
曜日						
朝食	 	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール
			マーガリン	鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン
		牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	ソーセージカツ	なめ茸おろし	ワインナーのコーン玉葱ソテー添え	ベーコンとキャベツのスープ
				キャベツと椎茸の味噌汁		
			コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶
			ジョア	ジョア	ジョア又はヨーグルト	ヨーグルト
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		759	19.8	30.7	2.0	696
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		696	15.7	34.7	1.7	778
栄養価		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
定食		778	25.1	18.2	3.0	597
昼食	 豚肉のエスニックサラダ丼	エスニック料理		ゆかりご飯		パン2つ
		チーズチキンカツカレー	冷やし大判きつねうどん	親子丼	ボスカイオーラ	
		キャベツのナムル	五目巾着の煮物	ツナマヨポテト	海藻のわさび和え	ミックスサラダ
		たいやき	フルーチェ ミックスベリー	みかん缶	青りんごゼリー	
		大根とほうれん草の味噌汁			白菜とえのきの味噌汁	
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		776	32.8	26.7	4.2	895
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		895	21.5	26.4	4.7	910
栄養価		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
A定食		910	22.6	17.6	5.0	817
夕食		アジフライ タルタルソース	回鍋肉	煮込みハンバーグ	ホキのカレーマヨ焼き	鶏むね肉の葱塩だれ
		かぼちゃとじゃがいものサラダ	パンサンスー(中華和え物)	さつま芋のはちみつバター風味	白滝ときのこのピリ辛炒め	切干大根
		ヤクルト				
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		キャベツとわかめの味噌汁	帆立貝柱と白菜のスープ	コーンスープ	豚汁	小松菜と油揚げの味噌汁
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		993	27.4	29.7	4.0	911
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
		911	28.2	30.7	4.3	1035
栄養価		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal
A定食		1035	30.3	29.3	5.8	749
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

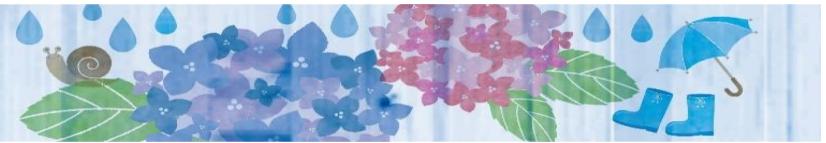


日曜日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日																					
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																					
	だし巻き卵	納豆		マーガリン	鰯の塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	こんにゃくごぼう	野菜ベーコンソテー	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	野菜コロッケ	白菜の土佐和え	ツナサラダ	ミネストローネスープ																					
	キャベツと油揚げの味噌汁	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	650	17.8	9.5	2.8	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	680	13.2	33.7	1.4	660	25.3	6.9	2.5	537	15.6	21.0	1.4	674	20.6	29.3	3.8
昼食		イベント	ご飯		レディースDAY	♥																		パン2つ				
	中華丼	牛しゃぶキムチ冷麺	鶏の竜田揚げ丼	オムライス デミハヤシソース	焼きうどん(ソース味)		天津飯(醤油味)		ベーコンときのこの クリームスパゲティ																			
	ワカメともやしのごま塩和え	切干大根	キャベツのゆかり和え	味噌ポテト	シュウマイ		肉入りコロッケ																					
	愛玉子	バナナ	黒糖ゼリー	ムースショコラケーキ	洋梨		グレープゼリー																					
	かきたま汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁	ベーコンとほうれん草のスープ			大根と油揚げの味噌汁		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	679	21.1	16.0	5.3	1160	34.6	35.5	8.5	769	22.1	19.5	5.2	1066	21.4	46.5	6.2	972	28.3	17.4	7.1	774	20.6	17.6	5.0	1081	34.2	37.5	4.9
夕食	鰯のコーンマヨ焼き	鶏の味噌だれ焼肉	焼き餃子の豆板醤ソースかけ	白身魚の竜田揚げ 根菜黒酢あん	チキンソテー 和風キノコソース		ささみマヨかつと串カツ		牛肉の南蛮焼き																			
	枝豆と春雨の中華和え	ごぼうとひじきのサラダ	わかめと大根のレモン和え ヤクルト	かぼちゃのカレー煮	プロッコリーとポテトの 明太ソース		小松菜のなめ茸おろし		うの花																			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	もやしとわかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	ご飯	キャベツと小松菜の味噌汁																			
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				
A定食	1181	30.5	55.8	3.4	1018	42.2	30.8	8.7	940	21.6	24.5	5.5	715	24.7	6.8	3.4	962	39.4	34.5	4.6	1019	26.5	37.6	3.1	1061	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

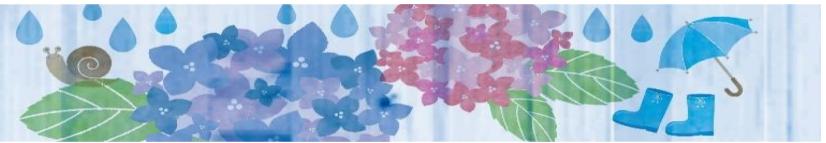


日曜日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日																					
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																					
	だし巻き卵	納豆		マーガリン	からふとマスの塩焼き	ジャム	マーガリン																					
	鶏五目豆	一口つくねのおろしポン酢	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	カレーコロッケ	さつま揚げと根菜の合せ煮	ハムとボテトサラダ	ベーコンとほうれん草のスープ																					
	キャベツと油揚げの味噌汁	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	688	22.1	12.0	3.0	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	697	13.3	34.5	1.6	678	26.3	6.3	2.8	527	14.8	16.7	2.1	637	20.7	31.2	3.3
昼食		ご飯		ゆかりご飯	エスニック料理																			パン2つ				
	タコライス (豚挽肉と大豆ミート)	横浜もやしあんかけラーメン	和風おろしハンバーグ丼	えび入り野菜かき揚げ 冷やしうどん	ガパオ		ピーフカレー																	ツナのトマトソース スパゲティ				
	ごぼうサラダ	なすとパプリカの揚げびたし	切干大根のコールスローサラダ	筑前煮	ほうれん草チーズカツレツ	スパゲッティサラダ	ミックスサラダ																					
	パイン缶	白桃	みかんゼリー	フルーツ白玉	キウイ	プリン																						
	豆と野菜のスープ		白菜とわかめの味噌汁		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	762	24.0	18.2	3.6	939	28.5	20.7	9.2	680	21.2	18.6	5.5	904	20.5	12.2	4.9	845	31.1	33.5	4.1	817	15.7	29.9	2.9	937	37.5	12.7	3.3
夕食	鶏肉と野菜のうま煮	ヒレカツ	鯖の味噌煮	豚ロース肉の照り生姜焼き	鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)		ポークソテー おろしソース		3種の野菜肉詰めフライ																			
	餃子	れんこんポテトサラダ	ペンネナポリタン ヤクルト	小松菜とひじきのお浸し			海藻とキャベツの中華和え		さつま芋とビーンズのマヨサラダ				ゴボウと人参の中華和え															
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				
	大根と小松菜の味噌汁	かきたま汁	豚汁	じゃが芋と大根の味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	白菜としめじの味噌汁	豆腐ともずくの味噌汁	豆腐ともずくの味噌汁	豆腐ともずくの味噌汁	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				
A定食	861	29.5	26.1	3.8	847	28.2	17.1	4.7	1125	37.8	39.9	4.2	853	31.7	23.7	4.1	989	40.5	32.9	3.9	918	30.3	30.2	3.8	950	21.6	27.8	4.3
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



日曜日	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26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																					
	さつまいのレモン煮	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	ワインナーとふわふわエッグ	きんぴらごぼう	ベーコンとミックススクランブル	野菜のトマトスープ																					
	キャベツと油揚げの味噌汁	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	692	18.2	9.2	2.3	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	731	17.4	41.0	2.1	687	24.0	6.5	3.6	574	17.1	27.2	2.2	636	20.0	27.9	3.4
昼食		ご飯			ゆかりご飯	レディースDAY ナン又はご飯																		パン2つ				
	デミカツ丼	冷やし中華	豚塩カルビ丼	たぬきうどん	4種野菜のキーマカレー	鶏の照り焼き丼	カルボナーラ																					
	スイートエンドウのおかか和え	春巻	カリフラワーのじゃこ梅びたし	ポテトのそぼろあん	マカロニサラダ	キャベツともやしの中華和え																						
	黒糖まんじゅう	黄桃缶	三色寒天ゼリー	胡麻団子	フルーチェ ミックスオレンジ	ココアワッフル																						
	大根としめじの味噌汁		かきたま汁			じゃが芋と玉葱の味噌汁	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	838	22.1	19.5	3.6	992	25.9	19.0	6.6	811	23.5	36.6	4.9	857	18.4	13.7	4.6	817	22.1	22.0	4.1	795	32.3	25.3	4.0	1165	35.4	40.9	5.7
夕食	和風ごまハンバーグ	鶏天	アジの竜田揚げ 香味ソース	チキンとキャベツの トマトシチュー	メンチカツの卵あんかけ	牛肉と小松菜の オイスタークリーミー炒め	ポークチャップ																					
	ポテトの醤油バター風味	大根とツナの炒め煮	ポテトサラダ ヤクルト	ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツルビー	キャベツの梅しらす和え	いか下足唐揚げ	里芋の胡麻おかか和え																					
	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				
A定食	1024	26.5	36.3	6.3	834	36.5	23.7	4.9	800	24.5	14.5	5.1	773	31.5	17.4	2.7	993	23.2	36.8	5.1	1022	30.1	45.7	4.6	883	29.8	20.5	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	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)				
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				
	だし巻き卵	納豆		マーガリン				
	筑前煮	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	ソーセージカツ				
	キャベツと油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁						
	★ふりかけ★	のり		コーヒー又は紅茶				
	ヨーグルト	ヨーグルト		ジョア				
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	678	20.3	11.3	2.9	702	23.6	10.8	2.5
昼食	ゆかりご飯							
	シーフードピラフ		とろろのぶっかけうどん		豚キムチ丼			
					夏野菜天丼			
	かぼちゃとポテトのサラダ		海藻と大根の梅サラダ		青じそスパゲッティー			
	プリン		オレンジ		たいやき			
	ミネストローネスープ				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
A定食	848	18.2	17.7	5.5	724	15.8	4.6	4.4
夕食	鶏の照り焼き		ポークソテー 和風ソース		よだれ鶏 黒ゴマソース		ハンバーグ ジンジャーソース	
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		じゃが芋のニンニクおかか和え		茄子のなべしが		いんげんとお豆のサラダ	
					ヤクルト			
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	白菜とほうれん草の味噌汁		もやしとしめじの味噌汁		帆立貝柱と白菜のスープ		ほうれん草と油揚げの味噌汁	
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
A定食	973	38.5	38.1	4.3	883	32.7	24.7	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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店では国産米を使用しています。

