







# ★ Weekly Menu



日曜日					7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)									
朝食					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									
					鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン									
					大根と柚子皮の甘酢和え	ウインナーのコーン玉葱ソテー添え	コーンスープ									
					キャベツと椎茸の味噌汁											
					★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶									
栄養価					ジョア	ジョア又はヨーグルト	ヨーグルト									
定食																
昼食					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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
					783	25.0	18.5	2.8	597	18.2	24.9	2.0	661	21.1	31.7	3.4
													パン2つ			
									肉みそボウル	ハッシュドポーク	モッツアレラチーズのミートソーススパゲティ					
									餃子	ごぼうのマカロニサラダ	ミックスサラダ					
夕食																
									黒糖ゼリー				みかん缶			
									豚肉と小松菜のスープ							
					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
					1005	26.8	36.8	5.2	849	19.0	21.5	4.7	1060	32.8	27.0	3.7
A定食					いかの天ぷらピリ辛葱ソース				鶏の唐揚げ 甘辛だれ				豚しゃぶ胡麻風味			
					小松菜ともやしの塩昆布和え				ワカメとしめじの煮浸し				茄子とオクラの揚げ出し			
					ご飯				ご飯				ご飯			
					大根とわかめの味噌汁				豆腐と長葱の味噌汁				味噌けんちん汁			
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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
B定食					991	22.2	32.5	4.6	878	27.1	22.5	4.6	895	32.1	31.3	2.5

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	7月4日 (月)				7月5日 (火)				7月6日 (水)				7月7日 (木)				7月8日 (金)				7月9日 (土)				7月10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				鯖の塩焼き				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				メンチカツ				なめ茸おろし				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							
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	656	18.0	10.0	2.7	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	680	13.2	33.7	1.4	668	25.2	7.0	2.9	537	15.6	21.0	1.4	674	20.6	29.3	3.8
昼食					ご飯								セタメニュー												パン2つ			
	ビビンバ丼				胡麻だれ冷やし中華				いか天丼				ヘルシーネバネバ丼				牛丼				豚肉の生姜焼き丼				明太子クリームソーススパゲティ			
	春雨サラダ				シュウマイ				チーズサラダ				星のコロッケ				ハムとブロッコリーのマヨソース				春巻							
	青りんごゼリー				バナナ				ブチシュー				セタデザート				洋梨				酒まんじゅう							
	わかめスープ								白菜としめじの味噌汁				豚汁				大根と竹輪の味噌汁				豆腐と卵の味噌汁				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	878	27.4	27.3	5.8	1060	33.3	23.3	5.1	804	22.2	26.9	4.6	729	19.9	22.9	2.6	940	25.7	35.4	3.7	983	32.5	36.2	3.6	1053	36.4	28.5	5.8
夕食	マスのちゃんちゃん焼き風				ヒレカツと牛肉コロッケの盛り合わせ				肉団子の野菜甘酢あん				鶏もものレモンペッパーグリル				まぐろカツ タルタルソース				チキン味噌かつ				ゴーヤチャンプルー			
	ごぼうとじゃこのピリ辛和え				和風スパゲッティー				アスパラと豆腐の中華和え				ほうれん草のピーナッツ和え				にんじんしりしり				ひじきと枝豆の煮物				大根の香味和え			
	ご飯 白菜とほうれん草の味噌汁				ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				アスパラと豆腐の中華和え ヤクルト ご飯 中華コーンスープ				ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 キャベツとえのきの味噌汁				にんじんしりしり ご飯 もやしとわかめの味噌汁				ひじきと枝豆の煮物 ご飯 長葱と舞茸の味噌汁				大根の香味和え ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁			
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	817	31.4	18.2	5.2	1223	28.4	53.3	3.4	957	23.1	21.0	4.8	850	38.7	27.4	3.3	989	35.0	32.9	5.6	907	27.3	25.7	5.0	740	25.9	14.7	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)  
\*当店は国産米を使用しています。

# ★ Weekly Menu



日曜日	7月11日 (月)				7月12日 (火)				7月13日 (水)				7月14日 (木)				7月15日 (金)				7月16日 (土)				7月17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				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			
	白菜の土佐和え				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				十品目の旨煮				ハムとポテトサラダ				ベーコンとキャベツのスープ			
	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							
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	627	17.6	8.9	2.7	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	696	13.3	34.5	1.6	694	27.3	7.3	2.8	526	14.7	16.7	2.1	628	20.1	29.4	3.5
昼食													ゆかりご飯												パン2つ			
	中華丼				叉焼炒飯				夏野菜のラタトゥイユソースハンバーグ丼				冷し豚しゃぶうどん				ナシゴレン				チキンカレー				ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ			
	ポテトの明太ソース				焼売				ごぼうの胡麻和え				チヂミ(韓国風お好み焼き)				チキンナゲット				海藻とオニオンのマリネサラダ				ミックスサラダ			
	クリームブッセ				白桃				マスカットゼリー				フルーツ白玉				チーズババロッシュクリーム				キウイ							
	豆腐としめじの味噌汁				豚肉と小松菜のスープ				オニオンスープ								具た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	787	22.5	22.6	5.3	782	23.0	22.7	5.2	698	21.1	18.1	3.8	971	25.7	18.3	5.2	885	25.2	40.4	5.7	668	16.2	17.9	3.7	1021	32.3	28.1	3.1
夕食	鯖の香り揚げ梅肉ソース				照りマヨチキン				いわし青のりフライと有頭海老フライ				チキンソテー オニオンソース				豚肉とチンゲン菜の塩レモン炒め				豆腐ハンバーグおろしぼん酢				牛肉の柳川煮			
	カニカマとわかめの中華サラダ				青梗菜とツナの胡麻ポン酢				和風マカロニサラダ				ひじきの胡麻サラダ				かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え				ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え				チンゲン菜とワカメのチョレギ風			
	ご飯 味噌けんちん汁				ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁				ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				ご飯 豆腐ともずくの味噌汁				ご飯 大根と竹輪の味噌汁				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	912	28.0	34.5	4.3	1001	38.7	41.6	4.2	983	25.2	29.8	3.3	964	40.9	31.6	4.9	881	28.8	29.2	3.3	839	22.9	23.9	6.5	894	30.8	31.3	5.0
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)  
\*当店は国産米を使用しています。

# ★ Weekly Menu



日曜日	7月18日 (月)				7月19日 (火)				7月20日 (水)				7月21日 (木)				7月22日 (金)				7月23日 (土)				7月24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			
	こんにゃくごぼう				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				ウインナーとふわふわエッグ				きんぴられんこん				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							
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	654	17.7	9.5	3.0	691	24.4	13.6	2.1	759	19.8	30.7	2.0	730	17.4	41.0	2.1	679	23.8	6.0	3.7	574	17.1	27.2	2.2	636	20.0	27.9	3.4
昼食					ご飯								土用の丑の日  前倒し												パン2つ			
	メキシカンライス				明太マヨ冷やし中華				ブルコギ丼				うなぎ入り五目ちらし				三色丼				スタミナ丼				きのこのミートソーススパゲティ			
	海藻とキャベツの中華和え				大根とツナの青じそサラダ				小松菜ともやしの塩昆布和え				ゴボウのカリカリサラダ				たこ焼き				スイートエンドウのピーナッツ和え							
	パイン缶				甘夏みかん				三色寒天ゼリー				わらび餅				みたらし白玉				黄桃缶							
	大麦小麦のコーンスープ								豆腐とえのきの味噌汁				豚汁				豆腐ともずくの味噌汁				ごぼうの味噌汁				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	675	17.2	11.8	4.6	879	27.4	14.0	5.8	857	29.9	36.4	3.8	803	26.7	22.1	5.3	851	22.2	18.2	6.4	891	27.9	21.3	4.1	1035	31.3	26.8	5.5
夕食	鶏のジューシーからあげ				さばカレーカツとささみしそ巻きフライ				チキンの味噌マヨネーズソース				揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				メンチカツきのこハヤシソース				アジフライ おろしポン酢				豚ロース味噌焼き			
	かぼちゃのスイートサラダ				ベーコンと野菜のイタリアンサラダ				茄子のゆず醤油				カリフラワーのカレーツナサラダ				茄子とじゃこのピリ辛和え				ブロッコリーの青煮				大根の塩昆布和え			
	ご飯 白菜と小松菜の味噌汁				ご飯 豚汁				ご飯 もやしとわかめの味噌汁				ご飯 白菜と竹輪の味噌汁				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 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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	996	40.8	33.0	3.4	906	34.0	25.8	3.4	1159	41.6	46.6	4.4	907	28.6	29.3	4.4	1285	23.9	59.6	5.0	820	27.5	18.6	5.6	849	31.5	26.2	6.2
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)  
\*当店は国産米を使用しています。



# ★ Weekly Menu



日曜日	7月25日 (月)				7月26日 (火)				7月27日 (水)				7月28日 (木)				7月29日 (金)				7月30日 (土)				7月31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				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン				ベーコンとほうれん草のスープ			
	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				ソーセージカツ				さつま揚げと根菜の合わせ煮				ウィンナーのコーン玉葱ソテー添え				キャベツ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							
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	667	18.4	10.4	2.9	702	23.6	10.8	2.5	759	19.8	30.7	2.0	695	15.7	34.7	1.7	800	26.3	19.6	2.8	597	18.2	24.9	2.0	638	20.7	31.2	3.3
昼食	<b>エスニック料理</b>				レディースDAY 				ゆかりご飯																パン2つ			
	<b>選べるカレー</b>				オムそば				焼肉ピラフ				かしわ磯辺天のぶっかけうどん				しらす丼				他人丼				カルボナーラ			
	ソーセージとキャベツのシーザーサラダ				大根のピリ辛和え				ビーンズサラダ				青梗菜ともやしのナムル				蓮根のはさみ揚げ				れんこんのカレーマヨ和え				ミックスサラダ			
	プリン				<b>杏仁豆腐とマンゴー</b>				たいやき				青りんごゼリー				みかん缶				黒糖まんじゅう							
夕食									白菜とわかめの味噌汁								豆腐とほうれん草の味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁							
	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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	878	21.7	36.8	4.3	1003	18.6	35.5	5.2	820	24.6	17.5	6.6	942	23.8	16.9	4.2	713	25.2	16.8	6.2	957	29.4	22.5	3.4	1126	34.2	35.6	3.8
夕食	サーモンの照り焼き				<b>Seasonal Menu</b> 三元豚ロースカツのレモンソース わさびおろし添え				チキンソテーBBQソース				茄子味噌炒めと餃子				ぎんびら牛焼肉				白身魚のフリットタルタルソース				ハムマヨサラダフライと生姜焼き			
	海藻とオニオンのマリネサラダ				コーンポテトサラダ				ツナキャベツ				春雨サラダ				厚揚げと青菜の煮浸し				じゃが芋の甘辛炒め				茄子とオクラの揚げ出し			
夕食	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	豚汁				もやしとえのきの味噌汁				コーンスープ				具たくさん野菜中華スープ				大根とわかめの味噌汁				白菜と油揚げの味噌汁				ごぼうの味噌汁			
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	704	30.8	10.8	4.1	887	24.9	28.6	4.5	1015	42.5	36.0	4.6	930	21.3	27.4	5.4	909	25.4	30.7	5.0	1124	28.0	51.2	3.9	900	26.6	27.2	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。