



Weekly Menu

日					7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)					
曜日												
朝食					ご飯 鯖の塩焼き 大根と柚子皮の甘酢和え キャベツと椎茸の味噌汁 ★ふりかけ★ ジョア	ロールパンとミニクロワッサン ジャム ワインナーのコーン玉葱ソテー添え コーヒー又は紅茶 ジョア又はヨーグルト	食パンとレーズンロール マーガリン コーンスープ コーヒー又は紅茶 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					783	25.0	18.5	2.8	597	18.2	24.9	2.0
夕食					パン2つ							
栄養価					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					
A定食												
夕食					餃子 黒糖ゼリー 豚肉と小松菜のスープ	ごぼうのマカロニサラダ みかん缶	ミックスサラダ					
栄養価					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					
A定食												
夕食					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					
栄養価					ご飯 大根とわかめの味噌汁	ご飯 豆腐と長葱の味噌汁	ご飯 味噌けんちん汁					
A定食					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
B定食					991	22.2	32.5	4.6	878	27.1	22.5	4.6

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	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10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	鰯の塩焼き	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	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	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																						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	七タデザート	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				
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クリル	まぐろカツ タルタルソース	チキン味噌かつ	ゴーヤチャンブルー																					
	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	ご飯	ヤクルト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	白菜とほうれん草の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	中華コーンスープ	キャベツとえのきの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	長葱と舞茸の味噌汁	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				
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)
*当店では国産米を使用しています。



Weekly Menu



日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17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																					
	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	ハムとボテトサラダ	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	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	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	エスニック料理		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	焼壳	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	チーズパッショナクリーム	キウイ																						
	豆腐としめじの味噌汁	豚肉と小松菜のスープ	オニオングラタン		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								
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 オニオングラタン	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ほん酢	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 ヤクルト	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	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁	白菜と油揚げの味噌汁	ご飯	ご飯	ご飯																					
	味噌けんちん汁	もやしとインゲンの味噌汁		豆腐ともずくの味噌汁	豆腐ともずくの味噌汁	大根と竹輪の味噌汁	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								
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)
*当店では国産米を使用しています。



Weekly Menu

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	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31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	鯖の塩焼き	ジャム	マーガリン	
	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	ワインナーのコーン玉葱ソテー添え	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
定食	667	18.4	10.4	2.9	702	23.6	10.8	2.5
昼食	エスニック料理	レディースDAY ご飯		ゆかりご飯			パン2つ	
	選べるカレー	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	杏仁豆腐とマンゴー	たいやき	青りんごゼリー	みかん缶	黒糖まんじゅう		
			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		
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	878	21.7	36.8	4.3	1003	18.6	35.5	5.2
夕食	サーモンの照り焼き	Seasonal Menu 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	きんぴら牛焼肉	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	
	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	具だ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
A定食	704	30.8	10.8	4.1	887	24.9	28.6	4.5
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。