

Weekly Menu

日曜日	8月1日 (月)				8月2日 (火)				8月3日 (水)				8月4日 (木)				8月5日 (金)				8月6日 (土)				8月7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			
	かぼちゃのそぼろ煮				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				大根と柚子皮の甘酢和え				ツナサラダ				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							
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	18.9	9.3	2.6	640	20.1	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	680	13.2	33.7	1.4	673	25.1	7.1	2.7	537	15.6	21.0	1.4	661	21.1	31.7	3.4
昼食					ご飯								エスニック料理												パン2つ			
	おろし豚焼肉丼				沖縄(風)そば				ソースカツ丼				海南 チキンライス				海鮮中華丼				昔ながらの麻婆豆腐丼				ツナのトマトソーススパゲティ			
	ほうれん草のおかか和え				シュウマイ				キャベツのお浸し				ポテトの磯辺揚げ				ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え				豆もやしとひじきのナムル							
	クリームブッセ				バナナ				ブチシュー				パイナップル				愛玉子(オウギョウチン)				グレープゼリー							
	キャベツとじゃが芋の味噌汁								豆腐と油揚げの味噌汁				オニオンスープ				かきたま汁				わかめと玉葱の卵スープ				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	819	30.1	25.5	4.1	1067	46.2	29.1	8.9	841	21.5	25.2	7.0	845	29.6	22.3	5.3	694	17.0	9.1	4.2	739	26.5	18.6	5.1	964	38.6	17.2	5.2
夕食	夏野菜のミートソースハンバーグ				白身魚の一口竜田揚げ デリマヨソース				牛肉とズッキーニの塩炒め				シーフードミックスフライ				豚ロース味噌焼き				チキンカツの和風おろしあん				牛肉豆腐			
	ポテトの醤油バター風味				大豆の甘辛絡め				カリフラワーのカレー煮				厚揚げと青菜の煮浸し				ポテトの明太ソース				ごぼうサラダ				キャベツと胡瓜の塩昆布和え			
	ご飯 マカロニと野菜のスープ				ご飯 味噌けんちん汁				ご飯 もやしとわかめの味噌汁				ご飯 大根としめじの味噌汁				ご飯 豆腐と白菜の味噌汁				ご飯 大根とほうれん草の味噌汁				ご飯 もやしとえのきの味噌汁			
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	1018	29.1	30.5	5.2	866	33.0	24.5	4.1	857	22.7	27.8	4.2	851	23.6	23.6	4.3	932	32.6	30.8	5.7	787	19.7	18.2	3.9	826	30.2	25.0	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)
*当店では国産米を使用しています。

Weekly Menu



日	8月8日				8月9日				8月10日				8月11日				8月12日					
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)					
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				★菓子パン★					
	だし巻き卵				納豆								マーガリン									
	筑前煮				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				ソーセージカツ				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース					
	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								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	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	672	20.0	10.9	2.9	728	24.8	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	695	15.7	34.7	1.7	759	19.8	30.7	2.0		
昼食					ゆかりご飯												☆お知らせ☆ 8/12～9/29 閉寮 9/30(夕食)～スタートです。 					
	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼				胡麻だれぶっかけうどん				鶏唐マヨ丼				三色丼									
	ほうれん草のえごまナムル				選べるフライ				さつま芋とピーンズのマヨサラダ				選べる小鉢									
	パイン缶				オレンジ				選べるデザート				洋梨									
	じゃが芋と玉葱の味噌汁								ほうれん草と油揚げの味噌汁				豆腐とえのきの味噌汁									
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	784	17.3	26.3	5.2	874	22.8	14.3	5.6	832	25.2	28.9	3.6	653	20.0	11.6	5.3						
夕食	焼売の野菜あんかけ				ミックスグリン				鰹のパン粉焼き チーズ風味				牛肉の南蛮焼き									
	蒸し鶏と胡瓜の梅和え				かぼちゃとじゃがいものサラダ				ケチャップスパゲティー				ブロッコリーのおかか和え									
	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		
A定食	965	33.9	25.1	7.1	1054	41.2	38.0	5.2	784	27.7	12.5	3.8	991	28.0	40.9	5.2						
B定食																						

☆お知らせ☆

8/12～9/29 閉寮

9/30(夕食)～スタートです。

