



# Weekly Menu



日		9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日										
曜日		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)										
朝 食	栄養価 定食	<div><div>TRICK or TREAT</div><div>10月</div><div><div>ghost</div><div>pumpkins</div></div></div>						食パンと レーズンロール										
								かぼちゃコロッケ										
								キャベツサラダ										
								マーガリン										
								コーヒー又は紅茶										
昼 食	栄養価 定食							牛乳又はジョア										
								<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td></tr><tr><td>679</td><td>21.9</td><td>33.5</td><td>1.8</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	679	21.9	33.5	1.8		
								熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g							
								679	21.9	33.5	1.8							
								ベーコンときのこのク リームスパゲティ										
パン2つ																		
キャベツと玉葱の スープ																		
夕 食	栄養価 定食							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td></tr><tr><td>762</td><td>23.3</td><td>93.1</td><td>4.6</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	762	23.3	93.1	4.6		
								熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g							
								762	23.3	93.1	4.6							
								<div><div>旬</div><div>チキンのきのこク リームソース</div></div>										
								ポークチャップ										
ごぼうの ポテトサラダ																		
茄子のみぞれ和え																		
夕 食	栄養価 A定食 B定食							ご飯										
								大根と油揚げの 味噌汁										
								もやしとわかめの 味噌汁										
		<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当量 g</td><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>塩分 g</td></tr><tr><td>1096</td><td>9.6</td><td>7.9</td><td>3.8</td><td>909</td><td>28.1</td><td>28.9</td><td>4.5</td></tr></table>	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	塩分 g	1096	9.6	7.9	3.8	909	28.1	28.9	4.5
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	塩分 g											
1096	9.6	7.9	3.8	909	28.1	28.9	4.5											

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、国産米を使用しております。

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・ジャパン株式会社  
\*当店では、国産米を使用しております。

\*当店では、国産米を使用しております。



# Weekly Menu



	10月9日 曜日	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月14日 (土)	10月15日 (日)	10月15日 (日)															
朝食		ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールと ニョッキクロワッサン	ミ	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																				
		キャベツメンチカツ	アジの照り焼き	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	セルフサンド(タマゴ サンド・ハム)		豆腐ハンバーグ	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め	クラムチャウダー																				
			ブロッコリーのゴマ和え				はすのきんぴら	ポテトサラダ																					
		納豆	納豆		マーガリン		納豆	ジャム	マーガリン																				
		マカロニと野菜のスープ	キャベツともやしの味噌汁				大根とわかめの味噌汁																						
		★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	コーヒー又は紅茶																				
	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア		牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア																				
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	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		785	21.5	20.6	2.4	707	27.0	11.6	2.8	759	19.8	30.7	2.0	763	19.6	45.2	2.7	731	19.4	16.1	3.3	824	17.7	25.6	1.8	679	21.9	33.5	1.8
昼食		チンジャオロース丼	ソースかつ丼	鶏天とカボチャ天丼	もやしあんかけ 塩ラーメン		エスニック料理	チキン南蛮丼	3種チーズのトマト スパゲティ																				
					ご飯		ナシゴレン		パン2つ																				
		春巻	ケチャップ スパゲッティー	ごぼうの ポテトサラダ	竹輪とわかめの 和風マヨ和え		じゃがいもとナスの サブジ	ひじきの 5品目サラダ																					
		キャベツと油揚げの 味噌汁	大根と油揚げの 味噌汁	じゃが芋と玉葱の 味噌汁		野菜スープ	わかめスープ	コンソメジュリアン																					
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		951	20.0	34.3	3.5	949	21.6	25.9	4.8	1071	23.4	51.5	3.2	881	26.8	17.6	9.8	709	14.6	27.7	3.9	958	31.6	39.9	3.2	808	25.3	34.3	5.9
夕食		スポーツの日	A 肉じゃが	A シーフードミックス フライ	A チキンのデミトマト チーズ焼き		牛肉の柳川煮	肉団子と春雨の スープ煮	ホタテクリームコロッケ とイワシ青のりフライ																				
		秋野菜の バーベキュー チキン	季節 B きのこ和風ソース ハンバーグ	B 豚肉と野菜のブラック ペッパー塩炒め	B 豚肉のねぎ塩焼き																								
		A・B共通メニュー ブロッコリーとお豆 のサラダ	A・B共通メニュー ピーマンの 三色マリネ	A・B共通メニュー キュウリの中華和え	A・B共通メニュー レバーの甘辛揚げ		大豆の甘辛絡め	ベーコンとキャベツ のシーザーサラダ	蓮根と長葱の 香味和え																				
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯																				
		じゃが芋と玉葱の 味噌汁	コーンと玉葱のスープ	大根とわかめの 味噌汁	もやしと人参のスー プ		じゃが芋と玉葱の 味噌汁	キャベツと油揚げの 味噌汁	大根とわかめの 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
A定食		882	35.9	16.9	3.6	741	18.1	8.7	5.4	826	21.0	23.8	3.1	916	40.8	26.0	4.4	925	32.6	28.4	5.2	986	23.0	39.5	6.1	990	20.5	34.3	3.3
B定食						823	23.9	17.8	6.5	884	20.2	38.6	3.4	905	26.5	34.1	4.0												

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㈱  
\*当店では、国産米を使用しております。



# Weekly Menu



日	10月16日 (月)				10月17日 (火)				10月18日 (水)				10月19日 (木)				10月20日 (金)				10月21日 (土)				10月22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			
	プレーンオムレツ				鯖の塩焼き				牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース				セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)				肉野菜炒め				ハンバーグ				ほうれん草スクランブル			
	ウインナーと野菜のソテー				きんぴらごぼう																フライドポテト				ベーコン			
	納豆				納豆								マーガリン				納豆				ジャム				マーガリン			
	大根とわかめの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁								コーンと玉葱のスープ															
	★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			
	牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア							
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	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	765	20.2	23.3	2.6	783	22.8	21.9	2.4	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	695	17.4	17.0	2.4	906	22.3	32.9	2.7	679	21.9	33.5	1.8
昼食	ハヤシライス				肉豆腐丼(豚肉)				レディースDAY ハンバーグとエビフライ				カルボナーラうどん				ご当地【山形】 河北かつ丼				豚塩カルビ丼				ミートソース スパゲッティ			
									麦ご飯中(230g)				混ぜご飯(ゆかり)												パン2つ			
	さつま芋とベーコンの炒め煮				揚げ焼売のガーリック風味				れんこんポテトサラダ				ごぼうのツナ和え				ポテトと玉葱のサラダ				揚げ茄子のナムル							
					キャベツともやしの味噌汁				洋野菜のスープ								じゃが芋とわかめの味噌汁				キャベツと玉葱の味噌汁				ポテトと人参のスープ			
	グレープフルーツ								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	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	793	14.7	22.1	3.1	986	34.8	32.8	6.8	847	21.9	22	4.7	1009	23.9	32.5	4.3	883	19.8	20.9	5.7	1099	21.6	61.5	4.4	789	24.3	23.9	5.3
夕食	A 海老と玉子の中華炒め				A 鶏のシューシーからあげ				A 気仙沼カツオカツ				A 牛肉と葱の炒めもの				季節のメニュー 白身魚のフリットと秋野菜の黒酢あんかけ				牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め				プルコギポーク			
	B ささみマヨかつ				B 豚肉と野菜の韓国風スープ煮				B 豚ロース味噌焼き				B 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース				里芋といんげんの胡麻おかか和え				レンコンサラダ				海藻とオニオンのマリネサラダ			
	A・B共通メニュー ポテトのそぼろあん				A・B共通メニュー 春雨ともやしの炒め物				A・B共通メニュー 韓国風カムカムナムル				A・B共通メニュー かぼちゃサラダ															
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯							
	キャベツと油揚げの味噌汁				とうもろこしと玉葱の中華スープ				キャベツと玉葱の味噌汁				野菜スープ				大根と油揚げの味噌汁				わかめスープ				トマトスープ			
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	923	31.1	27.2	5.5	922	33.8	30.2	2.5	930	19.3	34.0	3.6	862	19.6	25.1	2.9	864	21.7	13.2	5.2	938	20.2	30.1	3.7	848	24.3	27.0	4.1
B定食	903	26.3	27.3	2.6	901	21.2	33.6	3.6	862	30.1	27.0	5.9	938	37.7	29.0	3.4												

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、国産米を使用しております。



# Weekly Menu



日	10月23日				10月24日				10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10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			
	一口つくねの照り焼き				厚揚げのそぼろあん				牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース				セルフサンド(ツナサラダ・ハム)				さわらの塩焼き				ハムポテトサラダフライ				具だくさん野菜コンソメスープ			
	いんげんとお豆のサラダ				ブロッコリーのゴマ和え												ひじき煮				マカロニサラダ							
	納豆				納豆				マーガリン				納豆				ジャム				マーガリン							
	野菜スープ				キャベツとえのきの味噌汁								大根と油揚げの味噌汁															
	★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							
	牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア				牛乳又はジョア							
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	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	757	21.4	19.6	2.1	721	23.5	16.7	2.2	759	19.8	30.7	2.0	776	21.4	46.7	2.1	718	26.7	15.1	2.2	871	16.6	26.4	1.7	679	21.9	33.5	1.8
昼食	中華丼				霜降 梅香る 秋のちらし丼				鶏チャーシュー麺				季節のメニュー ローストチキン丼 しめじ添え				黒の麻婆豆腐丼				野菜天丼				明太子クリームソーススパゲティ			
									ご飯																パン2つ			
	小松菜と春雨の梅和え				ツナじゃが				ちゃんこ鍋風煮				レンコンの天ぷら				豚肉と野菜の中華和え				じゃが芋の甘辛炒め				チーズサラダ			
	もやしと油揚げの味噌汁				巻麩とワカメのすまし汁								玉葱と油揚げの味噌汁				わかめスープ				キャベツとえのきの味噌汁							
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
定食	701	19.8	13.5	5.0	739	20.8	13.0	7.5	963	43.4	24.6	10.0	834	31.3	27.6	5.8	889	34.1	26.4	6.8	834	12.9	20.4	3.4	784	28.8	94.6	4.2
夕食	A 鶏肉の治部煮				A 鶏の西京みそ焼き				A スタミナ肉野菜炒め				A 水餃子の五目あん				メンチカツとピーマン肉詰めフライ				豚肉のモッツアレラトマトのオープン焼き				牛肉とごぼうのマスタードソース炒め			
	B さばカレーカツ				B 四角いヒレカツ				B さわらのフリットタルタルソース				B 豚バラ焼肉のおろしだれ															
	A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく				A・B共通メニュー れんこんの明太子和え				A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え				A・B共通メニュー カニカマとわかめの中華サラダ				かぼちゃのカレー煮				はすのきんぴら				3種の豆とポテトの辛子マヨ和え			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	大根とわかめの味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				春雨スープ				キャベツと玉葱の味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				マカロニのカレー風味スープ			
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	塩分 g
A定食	887	36.6	22.0	5.6	889	34.5	25.0	5.1	893	21.7	35.7	3.6	788	16.2	15.8	5.1	909	32.9	27.0	4.3	1041	10.6	6.0	2.3	995	21.9	31.7	3.9
B定食	917	27.3	28.8	3.6	854	25.3	22.0	4.7	832	24.0	23.3	2.8	979	23.4	44.7	3.3												

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、国産米を使用しております。



# Weekly Menu



日	10月30日				10月31日				11月1日				11月2日				11月3日				11月4日				11月5日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯				ご飯																							
	チキンナゲット				目玉焼き																							
	ごぼうサラダ																											
	納豆				納豆																							
	キャベツと玉葱のスープ				じゃが芋とわかめの味噌汁																							
	★ふりかけ★				のり																							
	牛乳又はジョア				牛乳又はジョア																							
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	751	20.5	19.2	2.8	652	17.7	11.3	2.0																				
昼食	牛丼				ハロウィン パンプキン ハンバーグシチュー																							
	わかめと大根の レモン和え				蒸し鶏の コールスローサラダ																							
	もやしと油揚げの 味噌汁				なめらかプリン																							
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	771	21.8	27.6	4.7	1014	22.8	32.7	6.2																				
夕食	A 白身魚の衣揚げ 薬味ソース				A 照り煮チキン																							
	B 豚肉とブロッコリー のマヨソテー				B 鯖の味噌煮																							
	A・B共通メニュー 青梗菜ともやし の中華和え				A・B共通メニュー 焼売																							
	ご飯				ご飯																							
	にらと卵のスープ				野菜スープ																							
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																				
A定食	803	22.7	18.0	4.1	829	32.0	23.1	3.4																				
B定食	955	20.6	39.0	2.7	923	27.3	27.9	5.0																				

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、国産米を使用しております。