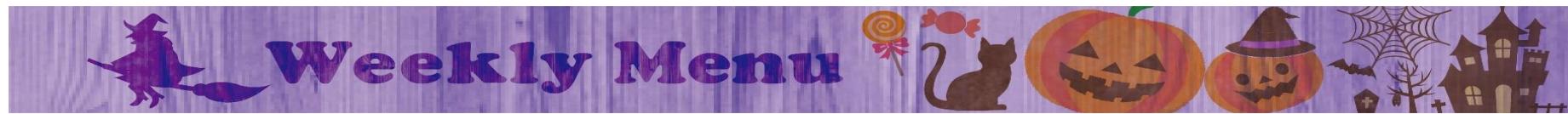




# Weekly Menu



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・ジャパン様  
\*当店では、国産米を使用しております。



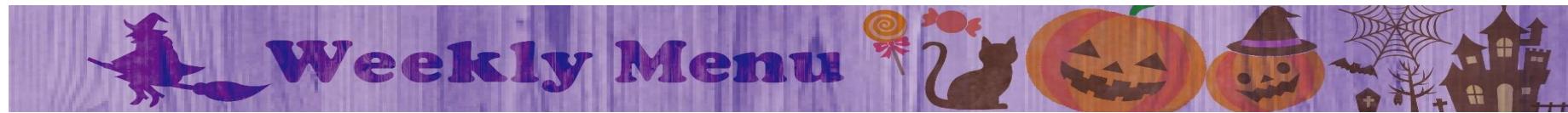
日曜日	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																					
	チキンナゲット	白金鰯の塩焼き	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)	湯豆腐(しらすおろし)	ハム野菜炒め	ミックススクランブル																					
	プロッコリーとコーンのマヨ和え	ひじきの胡麻マヨサラダ			小松菜のおかか和え	スパゲッティサラダ	キャベツサラダ																					
	納豆	納豆	マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン																						
	野菜のスープ	もやしとインゲンの味噌汁			じゃが芋と玉葱の味噌汁																							
	★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 kcal	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	772	211	21.3	2.5	685	250	14.2	2.1	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	663	20.9	11.9	2.8	821	15.6	22.7	2.0	679	21.9	33.5	1.8
昼食	とうふの日 102 麻婆豆腐飯		三色丼	叉焼炒飯	イカ天ぶらうどん	きのことチーズのカレー	ブルコギ丼	海者のオマールクリームソーススパゲティ		パン2つ	海老																	
	蓮根と人参のピクルス		肉団子の旨煮	きゅうりともやしのピリ辛和え	カニカマと蓮根のサラダ	焼き野菜のピリ辛マヨだれ	チンゲン菜とワカメのチョレギ風	プロッコリーとポテトの明太ソース																				
	コーンと玉葱のスープ		キャベツと油揚げの味噌汁	わかめスープ	キウイ	野菜スープ																						
栄養価 kcal	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	728	25.1	17.2	6.8	761	25.1	22.5	6.4	582	16.3	19.0	4.9	863	21.3	17.5	5.6	847	13.9	24.4	5.2	723	15.9	19.7	3.3	853	25.8	28.4	3.5
夕食	A 海老かつ		豚挽肉と春雨のオイスターソース	鯖のマスター ソース焼き	牛肉の おろしサラダ仕立て	【北海道】 鶏の唐揚げ じゃがバター風味	豚肉の衣揚げ 温野菜添え		B ポークソテー オニオンソース																			
	B ワインナーと野菜のクリーム煮		チキンソテー 和風きのこソース	和風おろし豚焼肉	鶏肉の一味唐辛子焼き																							
	A・B共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ		A・B共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮	A・B共通メニュー ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え	A・B共通メニュー ピーマンの中華和え	ほうれん草の ごま和え	和風スパゲッティー		炒り豆腐																			
	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯																			
	わかめと油揚げの味噌汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁		キャベツとわかめの味噌汁																			
	栄養価 kcal	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	860	20.1	26.1	3.5	893	16.9	23.7	6.0	1102	26.5	52.9	3.2	811	20.9	26.0	3.6	984	32.0	34.3	3.9	1043	31.8	31.2	4.6	970	32.4	29.9	4.6
B定食	954	28.1	34.4	5.0	941	39.1	27.6	5.4	1070	22.6	50.6	5.3	865	37.4	29.1	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。コンパスクループ・ジャパン(株)  
\*当店では、国産米を使用しております。

# Weekly Menu

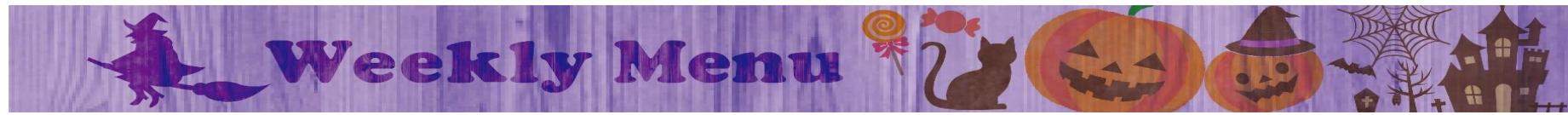
日曜日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日																						
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)																						
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																						
	キャベツメンチカツ	アジの照り焼き	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	豆腐ハンバーグ	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	クラムチャウダー																						
	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																						
	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								
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 ナシゴレン	チキン南蛮丼	3種チーズのトマトスパゲティ																						
				ご飯																									
	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								
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	肉じゃが	シーフードミックスフライ	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	きのこ和風ソースハンバーグ	豚肉と野菜のブラックペッパー塩炒め	豚肉のねぎ塩焼き																									
	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	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																						
	プロッコリーとお豆のサラダ	ピーマンの三色マリネ	キュウリの中華和え	レバーの甘辛揚げ	ご飯	ご飯	ご飯																						
	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	塩分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(株)  
\*当店では、国産米を使用しております。



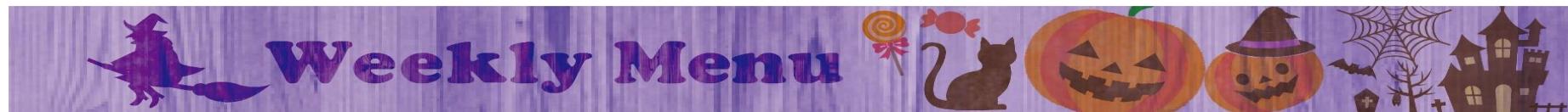
日曜日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日																						
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール																						
	プレーンオムレツ	鰯の塩焼き	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	肉野菜炒め	ハンバーグ	ほうれん草スクランブル																						
	ウインナーと野菜のソテー	きんぴらごぼう				フライドポテト	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 定食	熱量 kcal 765	蛋白質 g 20.2	脂質 g 23.3	食塩相当量 g 2.6	熱量 kcal 783	蛋白質 g 22.8	脂質 g 21.9	食塩相当量 g 2.4	熱量 kcal 759	蛋白質 g 19.8	脂質 g 30.7	食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 874	蛋白質 g 20.0	脂質 g 48.7	食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 695	蛋白質 g 17.4	脂質 g 17.0	食塩相当量 g 2.4	熱量 kcal 906	蛋白質 g 22.3	脂質 g 32.9	食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 679	蛋白質 g 21.9	脂質 g 33.5	食塩相当量 g 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 定食	熱量 kcal 793	蛋白質 g 14.7	脂質 g 22.1	食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 986	蛋白質 g 34.8	脂質 g 32.8	食塩相当量 g 6.8	熱量 kcal 847	蛋白質 g 21.9	脂質 g 22	食塩相当量 g 4.7	熱量 kcal 1009	蛋白質 g 23.9	脂質 g 32.5	食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 883	蛋白質 g 19.8	脂質 g 20.9	食塩相当量 g 5.7	熱量 kcal 1099	蛋白質 g 21.6	脂質 g 61.5	食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 789	蛋白質 g 24.3	脂質 g 23.9	食塩相当量 g 5.3
	A 海老と玉子の中華炒め	A 鶏のジューシーからあげ	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	ブルコギポーク																						
夕食	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																									
	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	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																						
	ご飯	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 A定食	熱量 kcal 923	蛋白質 g 31.1	脂質 g 27.2	食塩相当量 g 5.5	熱量 kcal 922	蛋白質 g 33.8	脂質 g 30.2	食塩相当量 g 2.5	熱量 kcal 930	蛋白質 g 19.3	脂質 g 34.0	食塩相当量 g 3.6	熱量 kcal 862	蛋白質 g 19.6	脂質 g 25.1	食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 864	蛋白質 g 21.7	脂質 g 13.2	食塩相当量 g 5.2	熱量 kcal 938	蛋白質 g 20.2	脂質 g 30.1	食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 848	蛋白質 g 24.3	脂質 g 27.0	食塩相当量 g 4.1
	栄養価 B定食	熱量 kcal 903	蛋白質 g 26.3	脂質 g 27.3	食塩相当量 g 2.6	熱量 kcal 901	蛋白質 g 21.2	脂質 g 33.6	食塩相当量 g 3.6	熱量 kcal 862	蛋白質 g 30.1	脂質 g 27.0	食塩相当量 g 5.9	熱量 kcal 938	蛋白質 g 37.7	脂質 g 29.0	食塩相当量 g 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。コンバスクループ・ジャパン(株)  
\*当店では、国産米を使用しております。



日曜日	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29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																							
	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	プ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 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	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		巻麺とワカメ 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																			
	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		B さばカレーカツ CURRY 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		B モツツアレラトマト のオーブン焼き		C 牛肉とごぼうの マスタードソース 炒め											
	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				A かぼちゃのカレー煮		A はすのきんぴら		A 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		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 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	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。コンバスクループ・ジャパン(株)  
\*当店では、国産米を使用しております。



日曜日	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (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 焼壳						
	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。コンパスクループ・ジャパン(株)  
\*当店では、国産米を使用しております。

