



# Weekly Menu



日 曜日
朝 食
昼 食
夕 食
米 養 価 定 食
米 養 価 定 食
米 養 価 定 食
米 養 価 定 食



12月1日 (金)				12月2日 (土)				12月3日 (日)			
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			
厚揚げとキャベツ の味噌炒め				チキンカツ スパゲッティ サラダ				ミックス スクランブル ベーコン			
納豆				ジャム				マーガリン			
じゃが芋と玉葱の味噌汁											
★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			
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
900	30.2	28.6	2.8	726	19.6	27.1	1.5	865	21.7	48.1	3.1
鶏の照り焼き丼				三色丼				茄子のミートソース スパゲッティ			
								 パン			
春雨の中華和え物				さつまいものレモン煮							
わかめと油揚げ の味噌汁				キャベツともやし の味噌汁				ポテトと人参 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
881	34.1	25.3	4.2	783	23.5	13.1	4.6	874	21.5	100.8	5.5
季節のメニュー				旬 たっぴり野菜の あったかデミ シチューバーク				チキンソテー ガーリック醤油 風味			
韓国風 カムカムナムル				コーンサラダ				和風 マカロニサラダ			
ご飯				ご飯				ご飯			
玉子スープ				大根とわかめ の味噌汁				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	塩分 g
996	23.3	34.0	4.4	997	22.1	32.8	5.2	1022	40.7	36.6	3.5

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。



# Weekly Menu



日 曜日	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12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
	フランクフルト	白金鱈の塩焼き	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(タマゴ サンド・ハム)	肉団子(甘酢だれ)	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
	ブロッコリーの和風 マスタード和え	はすのきんぴら			ハムとひじきの 中華サラダ	ごぼうサラダ	
	納豆	納豆		マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン
	コーンと玉葱のスープ	大根とわかめの味噌汁			じゃが芋と玉葱の味噌汁		
	★ふりかけ★	のり			★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 g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g
定食	758	681	759	752	820	711	743
昼 食	豚肉の細切り飯& 春巻き	ハッシュドビーフ丼 温玉添え	デミカツ丼	大雪の日 シーフードホワイト シチュー	葱チャーシュー麺	豚肉ごぼう炒め丼	カルボナーラ
					ご飯		パン
	切干とごぼう のマヨぼんだれ	串カツ	鶏団子と里芋 の煮付け	かぼちゃとブロッコリー のシーザーサラダ	白菜とベーコン の炒め	3種の豆とポテト の辛子マヨ和え	海草とレタス のサラダ
	チンゲン菜ともやし の中華スープ	マカロニと野菜 のスープ	コーンと玉葱 のスープ	りんご	チンゲン菜と大根の 中華スープ		
栄養価	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g
定食	941	907	830	846	972	783	869
タ 食	きんぴら牛焼肉	【陳建一監修】 油淋鶏	プリの 煮おろしかけ	照焼き チーズハンバーグ	プルコギボーク	季節のメニュー 鶏むね肉の ねぎだく甘酢だれ 冬野菜添え	鯖の香り揚げ 梅肉ソース
	シーフードミックス フライ	豚肉と豆腐の オイスターソースう ま煮	蒸し鶏の 胡麻ソースかけ	豚肉と野菜の韓国風 スープ煮			
	A・B共通メニュー カレー味ビーフン	A・B共通メニュー ベーコンと野菜の イタリアンサラダ	A・B共通メニュー 焼き野菜の ピリ辛マヨだれ	A・B共通メニュー ケチャップ スパゲッティー	わかめのツナ炒め	キャベツとチャーシュー の中華和え	小松菜の なめ茸おろし
	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	もやしと人参 のスープ	大根と油揚げ の味噌汁	キャベツとえのき 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	わかめとえのき の味噌汁
栄養価	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g	熱量 kcal g g g
A定食	949	949	867	950	878	876	839
B定食	1019	926	1119	953			

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 曜日	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12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 レーズンロール
	照焼チキン	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	セルフドッグ (フランクフルト・焼 きそば)	キャベツメンチカツ	ハンバーグ	きのこの スクランブルエッグ
	レタスミックス	きんぴらごぼう		マーガリン	スパゲッティサラダ	フライドポテト	ベーコン
	納豆	納豆			納豆	ジャム	マーガリン
	もやしと油揚げの味噌汁	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			★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
栄養価	熱量 kcal 713 蛋白質 g 22.7 脂質 g 18.1 食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 826 蛋白質 g 27.9 脂質 g 22.9 食塩相当量 g 2.9	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 921 蛋白質 g 28.7 脂質 g 29.1 食塩相当量 g 2.5	熱量 kcal 722 蛋白質 g 21.2 脂質 g 27.5 食塩相当量 g 2.6	熱量 kcal 851 蛋白質 g 21.5 脂質 g 46.7 食塩相当量 g 4.0
昼 食	すき焼き丼	とんこつラーメン	季節のメニュー 彩り野菜と豚肉の 中華丼	ご当地 【岐阜】 あんかけかつ丼	レディースDAY オムライス きのこデミソース	鶏唐マヨ丼	ソーセージのトマト ソースパスタ
		ごはん		パンバンジー	さつま芋の はちみつバター風味	かぼちゃとベーコン の和風煮	パン
	イカのゲソ揚げ	粉ふき芋の 肉味噌かけ	チンゲン菜とワカメ のチョレギ風	巻麩とめかぶ のすまし汁	野菜スープ	もやしと人参 のスープ	コンソメジュリアン
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁		もやしと人参 のスープ		エクレア		
栄養価	熱量 kcal 778 蛋白質 g 25.1 脂質 g 16.0 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 944 蛋白質 g 29.7 脂質 g 19.6 食塩相当量 g 9.9	熱量 kcal 673 蛋白質 g 18.1 脂質 g 23.8 食塩相当量 g 5.1	熱量 kcal 780 蛋白質 g 23.3 脂質 g 21.7 食塩相当量 g 4.5	熱量 kcal 883 蛋白質 g 16.6 脂質 g 34.7 食塩相当量 g 5.7	熱量 kcal 801 蛋白質 g 21.2 脂質 g 24.9 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 743 蛋白質 g 26.2 脂質 g 93.1 食塩相当量 g 5.3
タ 食	厚揚げと挽き肉 の中華炒め	揚げ餃子の 野菜甘酢あんかけ	クリスマスメニュー *クリスマス プレート *サラダ *ご飯 *コーンスープ *ケーキ	チキンのきのこ クリームソース	鶏肉と根菜の 甘辛あんかけ	鯖のみぞれ煮	豚肉と野菜のブ ラックペッパー 塩炒め
	チキンカツ	茹で豚とブロッコリーの ねぎソース		牛肉のオイスター ソースうま煮			
	A・B共通メニュー コーンじゃがバター 風味	A・B共通メニュー キムチ冷奴		A・B共通メニュー 海藻とキャベツ の中華和え	にらともやしの チャンプルー	青じそ スパゲッティ	切干大根の中華和え
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根とわかめ の味噌汁	チンゲン菜と大根の 中華スープ		チンゲン菜ともやし の中華スープ	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	大根とわかめ の味噌汁	キャベツともやし の味噌汁
栄養価	熱量 kcal 867 蛋白質 g 29.6 脂質 g 26.8 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 898 蛋白質 g 20.9 脂質 g 24.1 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 1158 蛋白質 g 33.7 脂質 g 40.1 食塩相当量 g 7.3	熱量 kcal 942 蛋白質 g 35.6 脂質 g 25.4 食塩相当量 g 3.3	熱量 kcal 1017 蛋白質 g 32.7 脂質 g 30.2 食塩相当量 g 4.2	熱量 kcal 965 蛋白質 g 27.4 脂質 g 30.3 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 910 蛋白質 g 20.7 脂質 g 39.6 食塩相当量 g 3.3
B定食	803 20.3 17.3 3.9	916 25.6 40.0 2.7		875 20.8 27.7 4.4			

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 曜 日	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12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	★菓子パン★	
	プレーンオムレツ	さわらの塩焼き	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(タマゴ サンド・ハム)	かぼちゃ挽肉フライ	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	
	ポテトサラダ	小松菜とひじきの ゴマ和え			さつま揚げと根菜の 合わせ煮		
	納豆	納豆		マーガリン	納豆		
	野菜スープ	大根と油揚げの味噌汁		キャベツとえのきの味噌汁			
	★ふりかけ★	のり	コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★			
	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	
定食	676 16.6 13.2 1.9	705 26.4 14.6 1.9	759 19.8 30.7 2.0	752 19.5 45.2 2.4	874 25.6 23.5 2.7	759 19.8 30.7 20.0	
昼 食	麻婆豆腐飯	エスニック料理 ガパオ	親子丼	ハムカツカレー	冬至 ほうとう「山梨」	*お知らせ*	新年は 1月8日(月) 夕食
					混ぜご飯		
	もやしとわかめ 中華サラダ	シュウマイ	キャベツと胡瓜の 塩昆布和え	チーズサラダ	ブロッコリーの おかか和え		
	キャベツと大根 の味噌汁	もやしと人参 のスープ	巻麩とワカメ のすまし汁				
				白桃			
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	733 27.1 21.2 6.2	764 30.9 23.6 3.2	794 29.4 18.1 4.8	904 20.7 26.5 6.8	715 19.7 5.9 6.5		
タ 食	ささみの青のり衣 磯辺あん	BBQチキン	豆腐ハンバーグと メンチカツ	肉じゃが	ヒレカツ	からスタートです。 みなさん、 メリークリスマス！ よいお年を迎えて下さい！	
	鯖の照り焼き	豚肉とピーマンの 生姜焼き	スタミナ肉野菜炒め	さわらのフリット チリソース			
	A・B共通メニュー 茄子のなべしぎ	A・B共通メニュー ゴボウと人参 の中華和え	A・B共通メニュー 五目巾着の煮物	A・B共通メニュー 五目きんぴら	カニカマと胡瓜の スパゲティサラダ		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	もやしとわかめ の味噌汁	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	キャベツとえのきの 味噌汁	大根と油揚げ の味噌汁	コーンスープ		
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	1063 50.6 32.7 4.0	998 33.4 27.7 4.2	909 21.8 28.3 6.6	833 19.5 20.1 4.0	856 22.3 20.0 5.3		
B定食	908 25.7 33.6 3.5	909 30.4 30.8 3.5	927 22.5 37.1 4.6	918 24.1 22.9 3.0			

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。