



Weekly Menu

日曜日	
朝食	
栄養価	
定食	
昼食	
栄養価	
定食	
夕食	
栄養価	
A定食	
B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 スペゲッティー 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	726	865
30.2	19.6	21.7
28.6	27.1	48.1
2.8	1.5	3.1
鶏の照り焼き丼		茄子のミートソース スペゲッティ
三色丼		パン
春雨の中華和え物		さつま芋のレモン煮
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	783	874
34.1	23.5	21.5
25.3	13.1	100.8
4.2	4.6	5.5
季節のメニュー		
いかの天ぷら ピリ辛葱ソース		たっぷり野菜の あつあつかデミ シチューバーグ
韓国風 カムカムナムル		チキンソテー ガーリック醤油 風味
コーンサラダ		和風 マカロニサラダ
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	997	1022
23.3	22.1	40.7
34.0	32.8	36.6
4.4	5.2	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	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(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	具たくさん野菜コンソメスープ																						
	プ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	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	758	19.5	22.2	3.3	681	24.8	11.3	2.8																					
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		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ぽんだけ	串カツ	鶏団子と里芋の煮付け	かぼちゃとプ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																						
	チング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		チングン菜と大根の中華スープ																								
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																					
定食	941	22.4	29.6	4.0	907	23.4	32.0	4.9																					
夕食	A きんぴら牛焼肉	A 【陳建一監修】油淋鶏	A ブリの煮おろしかけ	A 照焼きチーズハンバーグ	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	鰯の香り揚げ梅肉ソース																						
	B シーフードミックスフライ	B 豚肉と豆腐のオイスターソースうま煮	B 蒸し鶏の胡麻ソースかけ	B 豚肉と野菜の韓国風スープ煮																									
	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	ブルコギポーク																								
	カレー味ビーフン	ベーコンと野菜のイタリアンサラダ	焼き野菜のピリ辛マヨだれ	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	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	949	24.5	32.6	3.8	949	30.0	34.7	4.2	867	25.8	27.4	2.7	950	29.3	28.4	5.5	878	25.9	30.8	3.8	876	41.7	16.8	4.7	839	24.1	28.3	4.4	
B定食	1019	25.7	34.4	3.9	926	29.3	34.7	5.8	1119	39.6	46.8	3.2	953	23.5	34.1	4.2													

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																						
	レタスマックス	きんぴらごぼう			スパゲッティサラダ	フライドポテト	ベーコン																						
	納豆	納豆	もやしと油揚げの味噌汁 キャベツとえのきの味噌汁	マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン																						
	★ふりかけ★	のり		大根と油揚げの味噌汁																									
	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	牛乳又はジョア	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																						
	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												
昼食	定食	713	22.7	18.1	2.0	826	27.9	229	29	759	19.8	30.7	2.0	874	200	48.7	3.5	921	28.7	29.1	2.5	722	21.2	27.5	2.6	851	21.5	46.7	4.0
	すき焼き丼	とんこつラーメン	彩り野菜と豚肉の中華丼	季節のメニュー	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	チゲ		パン	パン	パン	パン																						
	イカのゲソ揚げ	粉ふき芋の肉味噌かけ	チングン菜とワカメのチョレギ風	チングン菜とワカメのチョレギ風	パンパンジー	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																						
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	もやしと人参のスープ		もやしと人参のスープ	巻麺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																					
	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	778	25.1	16.0	4.4	944	29.7	19.6	9.9	673	18.1	23.8	5.1	780	23.3	21.7	4.5	883	16.6	34.7	5.7	801	21.2	24.9	3.4	743	26.2	93.1	5.3
夕食	A 厚揚げと挽き肉の中華炒め	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	クリスマスマニュ	チキンのきのこクリームソース	牛肉のオイスター	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																					
	B チキンカツ	B 茄で豚とプロッコリーのねぎソース		クリスマスマニュ	ソースうま煮	きのこソース		ラックペッパー																					
	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	*クリスマスプレート *サラダ *ご飯 *コーンスープ *ケーキ	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ー	鹽炒め																						
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	切干大根の中華和え																					
	大根とわかめの味噌汁	チングン菜と大根の中華スープ		チング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	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	867	29.6	26.8	4.3	898	20.9	24.1	3.8	1158	33.7	40.1	7.3	942	35.6	25.4	3.3	1017	32.7	30.2	4.2	965	27.4	30.3	3.7	910	20.7	39.6	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	小松菜とひじきのコマ和え			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												
定食	676	16.6	13.2	1.9	705	26.4	14.6	1.9												
昼食	エスニック料理				冬至															
	麻婆豆腐飯		ガパオ	親子丼	ほうとう「山梨」															
	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		混ぜご飯														
	キャベツと大根の味噌汁		もやしと人参のスープ	チーズサラダ		ブロッコリーのおかか和え														
					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											
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
夕食	A ささみの青のり衣磯辺あん	B 鰯の照り焼き	BBQチキン	A 豆腐ハンバーグとメンチカツ	B スタミナ肉野菜炒め	A 肉じゃが	ヒレカツ													
	A・B共通メニュー 茄子のなべしが	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	A・B共通メニュー 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	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											
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。



お知らせ

新年は
1月8日（月）夕食

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！

