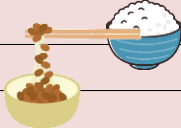






Weekly Menu																			
日曜日	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)												
朝食		ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール												
		チキンナゲット		セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)	プレーンオムレツ	ハンバーグ	ほうれん草スクランブル												
		ごぼうサラダ			野菜のソテー	フライドポテト	ベーコン												
		納豆			納豆	ジャム	ジャム												
		わかめと油揚げの味噌汁			コーンと玉葱のスープ														
		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												
栄養価	熱量 kcal 782 蛋白質 g 22.2 脂質 g 21.8 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 852 蛋白質 g 20.0 脂質 g 42.1 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 842 蛋白質 g 25.4 脂質 g 27.0 食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 733 蛋白質 g 22.3 脂質 g 32.9 食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 824 蛋白質 g 21.4 脂質 g 40.2 食塩相当量 g 2.9													
定食	1月	新年・新春メニュー		季節のメニュー		焼き鳥二色 そぼろ丼	ベーコンときのこの クリームスパゲティ												
昼食		親子丼	スタミナ丼	七福 魚介の天津飯	ピリ辛ネギ味噌ラーメン		パン												
					ご飯														
		根菜の田舎風	ほうれん草マヨぼんだれ	ごぼうのツナ和え	もやしとほうれん草のナムル	茄子のみぞれ和え													
		巻麩と三つ葉のすまし汁	大根と油揚げの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ		キャベツと玉葱の味噌汁	トマトスープ												
		白玉ぜんざい																	
		栄養価	熱量 kcal 1004 蛋白質 g 35.6 脂質 g 18.5 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 724 蛋白質 g 21.9 脂質 g 22.8 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 744 蛋白質 g 22.3 脂質 g 21.3 食塩相当量 g 5.3	熱量 kcal 960 蛋白質 g 28.6 脂質 g 23.1 食塩相当量 g 11.4	熱量 kcal 874 蛋白質 g 30.0 脂質 g 27.9 食塩相当量 g 5.8	熱量 kcal 809 蛋白質 g 26.5 脂質 g 93.4 食塩相当量 g 4.4											
定食																			
夕食		白身魚のマヨネーズチーズ焼き	プルコギ	豚肉と野菜の韓国風スープ煮	照りマヨチキン	きんぴら焼肉	鯖のカレーマヨ焼き												
		鶏のシューシーからあげ	鶏もも肉のこがし味噌焼き	エビフライとデミグラスクロック															
		A・B共通メニュー 海藻のミックスサラダ	A・B共通メニュー 里芋のすりゴマまぶし	A・B共通メニュー 韓国風カムカムナムル	ブロッコリーのガーリック炒め	かぼちゃサラダ	ピーマンの三色マリネ												
		フルーツミックス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯												
		チンゲン菜と大根の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁	春雨スープ	大根と油揚げの味噌汁	わかめスープ	もやしと人参のスープ												
栄養価	熱量 kcal 833 蛋白質 g 15.1 脂質 g 25.8 食塩相当量 g 5.0	熱量 kcal 823 蛋白質 g 24.2 脂質 g 25.5 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 979 蛋白質 g 22.7 脂質 g 39.1 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 908 蛋白質 g 21.6 脂質 g 34.8 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 1041 蛋白質 g 38.8 脂質 g 45.6 食塩相当量 g 3.6	熱量 kcal 928 蛋白質 g 25.8 脂質 g 27.7 食塩相当量 g 4.0	熱量 kcal 1065 蛋白質 g 24.3 脂質 g 47.1 食塩相当量 g 3.8												
A定食																			
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、国産米を使用しております。

Weekly Menu																															
日	1月15日				1月16日				1月17日				1月18日				1月19日				1月20日				1月21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						
	照焼チキン				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)				豆腐ハンバーグ				ハムカツ				クラムチャウダー						
	レタスミックス				大根とゆず皮の甘酢和え												ブロッコリーのゴマ和え				マカロニサラダ										
	納豆				納豆								ジャム				納豆				ジャム				ジャム						
	野菜スープ				キャベツとえのきの味噌汁								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						
	★ふりかけ★				のり				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				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	675	19.1	15.8	1.7	703	25.8	13.3	2.3	759	19.8	30.7	2.0	730	19.5	38.6	2.3	805	26.6	19.8	3.0	815	22.2	32.5	2.6	768	21.0	27.1	3.1			
昼食	中華丼				イカ天丼				ご当地 【兵庫】 神戸ぼっかけ丼				麻婆豆腐飯				季節のメニュー 招福うどん				ハヤシライス				アサリとベーコンの トマトソースパスタ						
																	混ぜご飯				パン										
	バンサンスー				ツナじゃが				ごぼうとじゃこの ピリ辛和え				小松菜と白滝のお浸し				水菜と胡瓜の 塩昆布和え				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				もやしとインゲンの 味噌汁				わかめスープ																		
																					黄桃缶										
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	749	20.1	16.4	5.2	824	18.7	17.5	4.7	733	32.5	11.9	4.1	755	26.9	17.9	5.4	827	24.6	10.6	7.8	764	14.6	20.3	3.4	717	27.0	94.7	4.9			
夕食	おすすめ いわし青のりフライと桜えび 入りクリームコロッケ				鶏の照り焼き ミックスチーズ風味				予餞会				鶏ももの レモンペッパーグリル				鶏肉の 胡麻風味焼き				大寒の日				牛肉とごぼうの マスタードソース 炒め						
	B 牛肉と葱の炒め				B 四角いヒレカツ				*牛カルビ焼き肉				B 豚肉と野菜の塩炒め								たっぷり野菜の あったか デミシチューバーグ										
	A・B共通メニュー ピーマンとこんにゃくの ピリ辛和え				A・B共通メニュー ごぼうとひじきの サラダ				*サーモンマリネ				A・B共通メニュー 玉葱のサラダ				カリフラワーの カレー煮				れんこん ポテトサラダ				3種の豆とポテトの辛 子マヨ和え						
	ご飯				ご飯				*味噌けんちん汁				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				*ごはん				野菜スープ				キャベツと玉葱 の味噌汁				キャベツと玉葱 のスープ				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	863	19.8	28.0	3.1	972	40.3	32.5	4.4	1202	36.1	48.8	5.0	853	35.9	28.3	4.1	1008	36.5	27.2	3.9	978	24.2	27.2	5.6	1019	23.2	31.7	3.9			
B定食	822	20.3	23.5	3.4	856	27.1	22.1	4.9					812	17.9	26.7	3.1															

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。

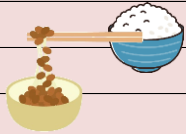
# Weekly Menu

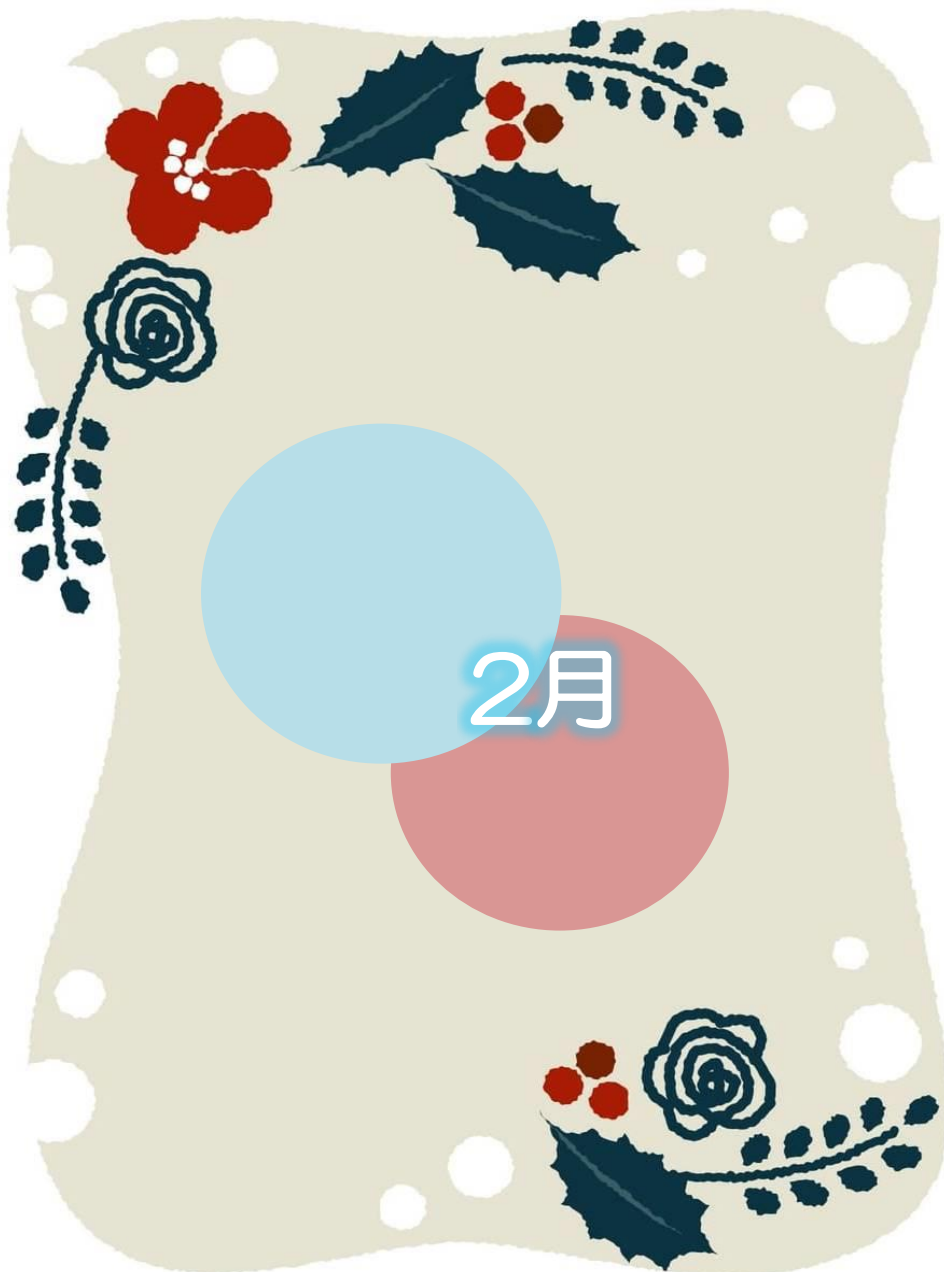
日曜日	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンと ミニクロワッサン	食パンと レーズンロール																					
	一口つくねの照り焼き	目玉焼き	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	セルフサンド(フラン クフルト・焼きそば)	牛肉コロッケ	オニオン スクランブル	肉団子の クリーム煮																					
	コーンとブロッコリーの マヨソース	ほうれん草のごま和え			ひじき煮	スパゲッティサラダ																						
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	大根とわかめの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁		わかめとえのきの味噌汁																								
	★ふりかけ★	のり	コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★	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	794	21.4	24.0	2.4	642	17.6	10.7	2.1	759	19.8	30.7	2.0	852	20.0	42.1	3.4	863	24.6	23.5	2.9	731	16.7	30.9	1.9	923	24.3	38.1	4.3
昼食	 カレーの日 冬野菜の チキンカレー	とんこつ 野菜ラーメン	豚塩カルビ丼		レディースDAY ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	鶏唐マヨ丼	タッカルビ丼(韓国風 鶏のピリ辛炒め)	海老のオマールクリーム ソーススパゲティ																				
		ご飯						パン																				
	わかめと大根の レモン和え	焼売	ピーマンの中華和え		寒天と海草のサラダ	こんにゃくと蓮根の さんぴら	栗かぼちゃの含め煮																					
			チンゲン菜と大根の 中華スープ		コーンと玉葱 のスープ	玉葱と油揚げ の味噌汁	玉子スープ	コンソメジュリアン																				
	オレンジ				ムースショコラケーキ																							
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	814	21.5	21.5	5.6	922	31.5	17.9	11.1	878	22.2	41.2	4.3	775	19.8	19.4	4.7	784	21.0	24.0	3.5	810	26.0	17.2	5.0	766	24.9	94.1	4.4
夕食	 チキンの ツナマヨ焼き	海老と玉子の 中華炒め	鯖の味噌煮		鶏肉のヤンニンソー スがけ(韓国)	さわらのフリット タルタルソース	焼き肉サラダ アジアン風	季節のメニュー あったかトマト チゲ煮セット																				
	卵と野菜炒め の甘酢あんかけと春巻き	ケイジャンチキン	豚肉の生姜焼き		牛肉の南蛮焼き																							
	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	竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え	ケチャップスパ ゲッティー	シャキシャキ野菜 の甘酢漬け																				
	ポテトのそぼろあん	コーンサラダ	芽キャベツとベーコンの シーザー和え		さつま芋のレモン煮	ご飯	ご飯	麦ごはん																				
	チンゲン菜ともやし の中華スープ	大根と油揚げ の味噌汁	わかめとえのきの 味噌汁		キャベツと油揚げ の味噌汁	チンゲン菜ともやし の中華スープ	わかめと油揚げ の味噌汁	玉葱と油揚げ 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	995	33.4	40.3	2.5	1012	29.0	38.1	5.3	908	26.4	33.9	3.3	969	38.6	28.5	3.7	945	27.6	33.0	2.8	1141	27.3	46.8	5.7	808	33.5	19.7	3.8
B定食	1130	25.9	38.4	5.3	933	34.2	34.2	3.4	1054	24.1	52.5	4.2	940	21.8	29.4	4.3												

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	1月29日 (月)				1月30日 (火)				1月31日 (水)			
曜日	(月)				(火)				(水)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★			
	フランクフルト				白金鱈の西京焼き				牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース			
	ブロッコリーの 和風マスタード和え				小松菜の おかか和え							
	納豆				納豆							
	野菜スープ				わかめとえのきの味噌汁							
	★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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	758	19.3	22.7	2.8	679	26.3	9.9	2.9	759	19.8	30.7	2.0
昼食	のり弁風丼				おろし豚焼肉丼				エスニック料理 チキン ジャンバラヤ			
	ツナとコーンの スパゲティサラダ				大根とベーコン の洋風さんぴら				じゃが芋の ターメリック炒め			
	玉葱と油揚げ の味噌汁				キャベツともやし の味噌汁				チンゲン菜と大根の 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	992	25.6	34.9	6.7	941	22.7	38.5	4.2	858	24.3	36.2	5.7
夕食	A 海老かつ とアジフライ				A 鶏天				A チキンソテー 黒胡椒ソース			
	B 牛肉と小松菜の オイスターソース炒め				B フーチャンプル				B 豚肉と蓮根の 味噌炒め			
	A・B共通メニュー ひじきと切干大根の さんぴら				A・B共通メニュー 厚揚げの煮付け				A・B共通メニュー ノルウェー風 さつま芋のサラダ			
	ご飯				ご飯				ご飯			
	キャベツともやし の味噌汁				じゃが芋と玉葱 の味噌汁				洋野菜 のスープ			
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
A定食	890	21.9	26.4	3.4	925	38.7	30.1	5.4	875	33.3	25.0	3.4
B定食	933	22.6	34.5	3.7	884	33.9	27.1	5.1	931	23.6	25.4	4.7



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。