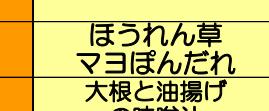
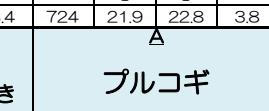
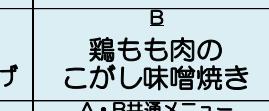
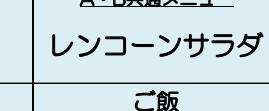
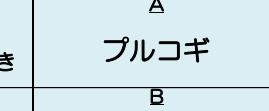
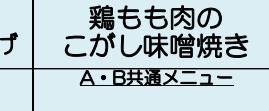
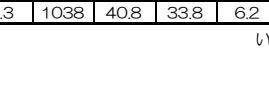




Weekly Menu



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	
	チキンナゲット	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)	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		ジャム	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		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		
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	782	22.2	21.8	2.9	759	19.8	30.7	2.0
昼食			新年・新春メニュー 親子丼		季節のメニュー スタミナ丼		ピリ辛ネギ味噌ラーメン	
					七福 魚介の天津飯		焼き鳥二色そぼろ丼	
					ご飯		ベーコンときのこのクリームスパゲティ	
			根菜の田舎風		もやしとほうれん草のナムル		パン	
			ほうれん草マヨぽんだれ		茄子のみぞれ和え			
			巻麩と三つ葉のすまし汁		豆腐とねぎの生姜スープ		キャベツと玉葱の味噌汁	
			白玉せんざい				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
定食	1004	35.6	18.5	3.4	724	21.9	22.8	3.8
夕食			A 白身魚のマヨネーズチーズ焼き		A プルコギ		B 照りマヨチキン	
			B 鶏のジューシーからあげ		B エビフライとデミグラスソロッケ		きんぴら焼肉	
	A・B共通メニュー		A・B共通メニュー		A・B共通メニュー			
	海藻のミックスサラダ		里芋のすりゴマまぶし		韓国風カムカムナムル		ブロッコリーのガーリック炒め	
	フルーツミックス		ご飯		ご飯		かぼちゃサラダ	
			ご飯		ご飯		ご飯	
	チング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		わかめスープ		もやしと人参のスープ	
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
A定食	833	15.1	25.8	5.0	823	24.2	25.5	3.1
B定食	907	34.6	28.8	2.3	1038	40.8	33.8	6.2

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	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21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	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	
	レタスマックス	大根とゆず皮の甘酢和え			プ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			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	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	675	19.1	15.8	1.7	703	25.8	13.3	2.3
昼食	中華丼	イカ天丼	ご当地 【兵庫】神戸ばっかけ丼	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	
	パンサンスー	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	巻麺とワカメのすま し汁	もやしとインゲン の味噌汁	わかめスープ				
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	749	20.1	16.4	5.2	824	18.7	17.5	4.7
夕食	A 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	B 鶏の照り焼き ミックスチーズ風味	予餞会	A 鶏ももの レモンペッパークリル	B 鶏肉の 胡麻風味焼き	大寒の日 たっぷり野菜の あったか デミシチューバーグ	牛肉とごぼうの マスタードソース 炒め	
	A 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	A・B共通メニュー 玉葱のサラダ	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	
	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 カリフラワーの カレー煮	ご飯	ご飯	ご飯	
	ご飯	ご飯	*味噌けんちん汁	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	
	大根とわかめ の味噌汁	もやしと油揚げ の味噌汁	*ごはん					
			*デザート					
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	863	19.8	28.0	3.1	972	40.3	32.5	4.4
B定食	822	20.3	23.5	3.4	856	27.1	22.1	4.9
	1202	36.1	48.8	5.0	853	35.9	28.3	4.1
	812	17.9	26.7	3.1	1008	36.5	27.2	3.9
					978	24.2	27.2	5.6
					1019	23.2	31.7	3.9

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(フレンクフルト・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																					
	コーンとプ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	わかめとえのきの味噌汁	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	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		焼壳		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 きんひら		栗かぼちゃの含め煮																	
					チング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								
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	A 野菜の日 チキンのツナマヨ焼き		B 卵と野菜炒めの甘酢あんかけと春巻き		A 海老と玉子の中華炒め		A 鯖の味噌煮		A 鶏肉のヤンニンソースかけ(韓国)		A さわらのフリットタルタルソース		B 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													
					B ケイジャンチキン		B 豚肉の生姜焼き		B 牛肉の南蛮焼き																			
	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 コーンサラダ		A・B共通メニュー 芽キャベツとベーコンのシーザー和え		A・B共通メニュー さつま芋のレモン煮		B 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		B ケチャップスパゲッティー		B シャキシャキ野菜の甘酢漬け															
					ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		麦ごはん													
	チング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		チング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								
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	1月30日	1月31日									
曜日	(月)	(火)	(水)									
朝食	ご飯		ご飯									
	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				
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 の洋風きんぴら			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	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	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 フーチャンブル	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 きんぴら		B 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			
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。

