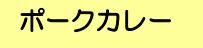
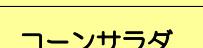
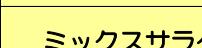
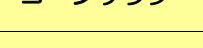
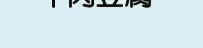
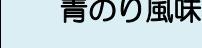
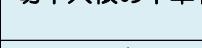
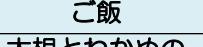
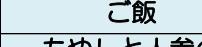




Weekly Menu



日曜日	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7月2日 (日)
朝食							
栄養価							
定食							
昼食							
栄養価							
定食							
夕食							
栄養価							
定食							
							
							
栄養価							
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。コンパスマルチ・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	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7月9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	
	さわらの西京焼き	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)	一口つくねの照り焼き	ハムカツ	トマトスクランブル	
	ふきと筍の塩きんぴら	プロッコリーのゴマ和え			水菜のおかか和え	マカロニサラダ	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆		マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン	
	キャベツと大根の味噌汁	わかめとえのきの味噌汁		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								
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
定食	678	19.7	14.6	2.6	854	31.9	24.5	3.1
昼食	親子丼	冷やし中華	鶏唐マヨ丼	チンジャオロース丼	七夕ちらし寿司	きのこのポークハヤシライス	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ	
		ご飯						
	キャベツとオクラの塩昆布和え	シュウマイ	枝豆と春雨の中華和え	アサリとザーサイのピリ辛和え	竹の子と山菜のおかかサラダ	緑野菜とベーコンのシーザーサラダ		
	白菜と油揚げの味噌汁		もやしとインゲンの味噌汁	チングン菜と大根の中華スープ	巻麺と三つ葉のすまし汁			
					七夕ゼリー			
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
定食	824	32.8	21.6	3.7	973	33.9	15.3	8.7
夕食	A 和風おろし豚焼肉	A BBQチキン	A スタミナ肉野菜炒め	A ヒレカツ	B ブリの生姜焼き	B プルコギ	明太子クリーミーコロッケとコーンフライ	
	B 鮪ハラモの味噌煮	B 豚ロース味噌焼き	B 昔ながらの麻婆豆腐	B エスニック風鶏のチリマヨソース				
	A・B共通メニュー ごぼうの中華サラダ	A・B共通メニュー カニ力マと胡瓜のスパゲティサラダ	A・B共通メニュー 五目巾着の煮物	A・B共通メニュー チリコンカーン	竹輪の磯辺揚げ	ごぼうのポテトサラダ	茄子のみぞれ和え	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	春雨スープ	もやしと人参のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	豚汁	玉葱と油揚げの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	
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
A定食	992	21.9	42.7	4.9	861	30.0	25.8	3.3
B定食	862	33.0	10.0	7.7	829	29.5	24.4	5.0
B定食	827	28.9	19.8	6.8	1101	45.5	45.6	4.9

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。



Weekly Menu



日曜日	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16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	野菜コロッケ	具だくさん野菜コンソメスープ																						
	キャベツサラダ	ひじきの胡麻マヨサラダ			小松菜のお浸し	スパゲッティサラダ																							
	納豆	納豆		マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン																						
	豆腐とわかめの味噌汁	大根とわかめの味噌汁			玉葱と油揚げの味噌汁																								
	★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		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		713	21.6	16.3	2.3	733	24.3	19.0	2.6	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	672	21.8	12.9	3.0	904	15.8	26.6	1.6	743	23.6	40.1	3.7
昼食	3色丼	ピビンバ	冷やしきつねうどん	レディースDAY とろとろ卵のオムライストマトソース	豚肉の細切り飯	チキンカツカレー	ソーセージのトマトソースパスタ																						
			混ぜご飯(ゆかり)																										
	串カツ	肉団子の旨煮	切干大根のきんぴら	カニカマと蓮根のサラダ	春雨サラダ	かぼちゃとポテトのサラダ	ミックスサラダ																						
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと玉葱のスープ		コンソメジュリアン	白菜とチンゲン菜の中華スープ																								
				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				
定食		842	34.2	27.8	4.0	869	24.7	31.7	6.7	693	18.1	7.2	5.4	775	18.5	27.7	7.5	645	17.7	15.2	3.3	930	17.3	26.2	3.5	742	26.3	93.0	3.9
夕食	A メンチカツレツ デミソース	A 鶏の唐揚げ	A 鰯のゆかり揚げ	A 照り焼きチキンと野菜炒め	バジルチキンソテー	鰯のグリルトマトソース	季節メニュー よだれ鶏の黒酢ソース																						
	B ポークソテー オニオンソース	B 親子炒り玉子	B 豚肉のピリ辛味噌炒めと焼壳	B とんかつおろしづる酢																									
	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	ニース風ラタトゥーユ	和風スパゲッティー	豆腐の南蛮漬け																						
	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	もやしとわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	キャベツと大根の味噌汁	もやしと人参のスープ	わかめと玉葱の味噌汁																						
	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	塩分 g								
A定食	1018	23.1	36.7	5.0	922	22.3	31.1	4.9	1057	25.7	46.0	4.0	912	34.4	30.9	5.6	897	31.3	32.5	3.0	1053	29.9	36.8	3.1	899	36.5	25.2	4.1	
B定食	851	26.4	23.0	4.1	1013	46.9	32.8	5.3	1032	27.6	40.3	5.2	921	23.7	31.5	5.5													

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。
*当店では、国産米を使用しております。



Weekly Menu



日曜日	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23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	
	かぼちゃ挽肉フライ	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(ツナサラダ・ハム)	豆腐ハンバーグ	プレーンオムレツ	ベーコン	
	マカロニサラダ	うの花			ほうれん草のごま和え	ゴボウサラダ	きのこのスクランブルエッグ	
	納豆	納豆	マーガリン	ジャム	納豆	ジャム	マーガリン	
	キャベツとわかめの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁			じゃが芋と玉葱の味噌汁			
	★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	
栄養価 kcal	熱量 g	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	825	19.4	21.9	2.6	747	27.7	15.7	2.8
昼食	ソースかつ丼 一日遅れの 海の日メニュー	海の幸の胡麻だれ 冷やし中華	ご飯	スタミナ丼	チキン南蛮丼	牛焼肉キムチ丼	ハヤシライス	
	ケチャップ スパゲティー	春巻					明太子クリームソース スパゲティ	
	えのきと麸の味噌汁	パン2つ	ゴボウの カリカリサラダ	竹輪とわかめの 和風マヨ和え	きゅうりともやし のピリ辛和え	ベーコンとキャベツ のサラダ		
			もやしと油揚げ の味噌汁	キャベツとえのき の味噌汁	わかめスープ		コンソメジュリアン	
						みかん缶		
栄養価 kcal	熱量 g	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	808	19.5	22.8	4.5	766	24.3	29.7	4.8
夕食	A チーズハンバーグ トマトソース	A 茹で豚と夏野菜の ねぎソース	A ミックスフライ	A ホキの中華香味ソース	B チキンカツ 味噌ソース	B 鶏肉と夏野菜のチリ ソース	B 豚肉とピーマンの生姜 焼き	B 鶏肉のマヨネーズ チーズ焼き
	A+B共通メニュー さつまいもとピーンズ のマヨサラダ	A+B共通メニュー ピーマンの 三色マリネ	A+B共通メニュー キュウリの中華和え	A+B共通メニュー レバーの甘辛揚げ				
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				ご飯
	もやしと人参のスープ	コーンスープ	大根とわかめの味噌汁	チンゲン菜ともやしの 中華スープ				ご飯
								ご飯
								ご飯
								ご飯
栄養価 kcal	熱量 g	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	1006	25.6	38.9	3.7	927	21.9	33.6	5.5
B定食	559	10.1	7.7	0.9	770	18.7	15.8	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	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30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	鯖の塩焼き	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)	根菜鶏つくねハンバーグ	マカロニサラダ	ワインナーと野菜のカレーポトフ				
	ツナポテサラダ	きんぴらごぼう	プロッコリーのおかか和え		ハムポテトサラダフライ						
	納豆	納豆		マーガリン	納豆	ジャム	マーガリン				
	もやしと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁		コーヒー又は紅茶	キャベツともやしの味噌汁						
	★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				
定食				熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
793 24.7 23.2 2.2				783 22.8 21.9 2.4	759 19.8 30.7 2.0	752 19.5 45.2 2.4	686 22.0 11.3 2.7				
793 24.7 23.2 2.2				752 19.5 45.2 2.4	686 22.0 11.3 2.7	871 15.0 22.6 1.6	994 37.3 53.2 6.3				
昼食	エスニック料理		きのこと茄子のつけ汁うどん		土用の丑の日		ミートソーススパゲティ				
	焼肉ピラフ		焼き鳥二色そばろ丼		うなとろ丼						
	チキンジャンバラヤ		ゆかりご飯		夏野菜カレー		パン2つ				
	さつま芋と大豆の胡麻がらめ		じゃが芋磯辺天		オクラの梅おかか和え		ミックスサラダ				
	魚介のマリネサラダ		レンコンサラダ		豆腐サラダ						
夕食	野菜スープ		コーンスープ		わかめと玉葱の味噌汁						
	A チキンピカタトマトソース		A ヒレカツと牛肉コロッケの盛り合わせ		A 気仙沼カツオカツ		B ポーク焼肉の胡麻だれ				
	B 揚げ出し豆腐肉野菜あん		B 豚肉と野菜の韓国風スープ煮		B 揚げ餃子と焼壳						
	A・B共通メニュー しらすとわかめの酢の物		A・B共通メニュー 春雨ともやしの炒め物		B 鶏もも肉のこがし味噌焼き						
	ご飯		ご飯		B フーチャンブル		B フーチャンブル				
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				A・B共通メニュー 韓国風カムカムナムル							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				A・B共通メニュー 茄子とじゃこのピリ辛和え							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				A 粉ふき芋の肉味噌かけ							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				B トマトピーンズ							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				C かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				D ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				E ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				F ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				G ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				H ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				I ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				J ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				K ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				L ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				M ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				N ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				O ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				P ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				Q ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				R ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				S ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				T ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				U ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				V ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				W ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				X ご飯							
A 定食 907 42.7 27.4 3.8				Y ご飯							
B 定食 942 30.9 34.4 5.1				Z ご飯							

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	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日)
朝食	ご飯						
	目玉焼き						
	いんげんとベーコンのソテー						
	納豆						
	コーンと玉葱のスープ						
	★ふりかけ★						
	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			
定食	761	23.0	20.0	3.2			
昼食	夏のパワー中華丼						
	焼き餃子						
大根と油揚げの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
定食	1088	24.5	29.9	4.3			
A							
夕食	鶏肉の治部煮						
	B						
	さばカレーカツ						
	A・B共通メニュー						
	豆腐とニラのチャンプルー						
C							
ご飯							
じゃが芋と玉葱の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	986	42.7	28.1	6.1			
B定食	1003	33.0	34.8	4.1			



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。