

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		★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																		
	厚揚げのそぼろあん ブロックリーのゴマ和え		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)		一口つくねの照り焼き キャベツ・ツナコーン炒め																		
	納豆		マーガリン		納豆		ジャム																		
	わかめとえのきの味噌汁		玉葱と油揚げの味噌汁		コーヒー又は紅茶		コーヒー又は紅茶																		
	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	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	853	31.9	24.5	3.1	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	788	23.0	21.6	2.2	779	14.8	20.7	1.7	679	21.9	33.5	1.8
昼食	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え				鶏天みぞれ丼		沖縄(風)そば		麻婆茄子丼 (大豆ミート)		豚焼き肉丼		カルボナーラ												
					混ぜご飯(ゆかり)								パン2つ												
	ごぼうとひじきの サラダ		めかぶとオクラ の冷奴		野菜かき揚げ		豚肉と野菜の 中華和え		じゃが芋の甘辛 炒め																
	オニオンスープ		もやしと油揚げの味 噌汁		わかめスープ		キャベツとえのきの 味噌汁		コンソメジュリアン																
	フルーツ寒天																								
	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								
	定食	724	20.9	18.6	4.3	1101	45.0	44.1	3.8	1055	41.4	34.9	10.1	919	24.8	29.8	5.6	954	20.4	30.2	3.9	867	25.6	92.6	5.2
夕食	A ヒレカツ		豆腐の五目炒め		牛肉と小松菜の オイスターソース炒め		ミックスフライ		アジフライ ラビゴットソース		茹で豚と野菜の 青じそ風味														
	B 鶏の黒胡椒炒め		鶏の照り焼き ミックスチーズ風味		B 豚肉の衣揚げ																				
	A・B共通メニュー ツナじゃが		A・B共通メニュー 蓮根といんげんの 胡麻マヨネーズ		A・B共通メニュー えんどう豆の 中華和え		ミックスサラダ		うの花		いかフライ														
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯														
	もやしとインゲン の味噌汁		わかめと玉葱の 味噌汁		チンゲン菜と大根の 中華スープ		キャベツともやし の味噌汁		わかめと油揚げの 味噌汁		にらと卵のスープ														
	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g								
	A定食	898	29.6	20.9	6.2	967	27.0	37.4	3.3	852	19.1	29.4	3.1	776	16.7	19.0	2.5	976	32.2	32.1	5.0	802	29.9	19.6	3.6
	B定食	877	30.0	19.1	5.9	1036	45.0	38.2	4.5	951	27.8	31.0	3.7												

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。

Weekly Menu

日曜日	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13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★	
	チキンカツ コーンとブロックソースのマヨソース	ハンバーグ ほうれん草ソテー	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)	キャベツメンチカツ スパゲティーサラダ	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	
	納豆	納豆		マーガリン	納豆		
	じゃが芋とわかめの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁			大根とわかめの味噌汁		
	★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 kcal 定食 830	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 21.6 25.8 2.1	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 738 23.0 18.0 2.7	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 759 19.8 30.7 2.0	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 776 21.4 46.7 2.1	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 852 22.7 25.3 2.8	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 759 19.8 30.7 2.0
昼食	牛丼	冷やし担々麺	揚げ鶏のサラダ丼	季節のメニュー 夏野菜のタコライス	豚肉の生姜焼き丼		
		ご飯					
	ごぼうのポテトサラダ	春巻	ピーマンの中華和え	こんにゃくと蓮根のきんぴら	栗かぼちゃの含め煮		
	キャベツと油揚げの味噌汁		大根と油揚げの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁		
夕食	A 鶏肉の甘酢あんかけ生姜風味	メンチカツ	夏野菜と食べるハンバーグトマトカレーソース	グリルチキンベーコンオニオンソース	とんかつ		
	B 豚肉とブロックソースのマヨソース	B 鯖の味噌煮	B 豚肉と豆腐のオイスターソースうま煮	B 挽肉と野菜のチャブチエ風炒め			
	A・B共通メニュー 青梗菜ともやしの中華和え	A・B共通メニュー 蓮根と玉葱のマヨ和え	A・B共通メニュー マカロニとキャベツのサラダ	A・B共通メニュー ジャーマンポテト	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	もやしとわかめの味噌汁	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		
	栄養価 kcal A定食 948	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 31.2 28.9 3.9	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 970 18.8 33.0 4.7	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 929 25.3 30.5 4.6	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 983 42.5 36.9 4.2	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩相当量 g 881 20.4 27.0 4.8	
	B定食 946	20.9 38.4 3.2	921 24.7 32.8 2.5	936 29.7 31.8 5.9	985 20.8 22.1 5.6		

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・ジャパン様
*当店では、国産米を使用しております。

お知らせ

8/12~9/29 閉寮

9/30 (土) 夕食 から

始まります

