








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	 						

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	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	ハンバーグ		セルフサンド(ツナサラダ・ハム)	キャベツメンチカツ	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	
	コーンとブロッコリーのマヨソース	ほうれん草ソテー		スパゲティーサラダ			
	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	熱量 kcal 830 蛋白質 g 21.6 脂質 g 25.8 食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 738 蛋白質 g 23.0 脂質 g 18.0 食塩相当量 g 2.7	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 776 蛋白質 g 21.4 脂質 g 46.7 食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 852 蛋白質 g 22.7 脂質 g 25.3 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 759 蛋白質 g 19.8 脂質 g 30.7 食塩相当量 g 2.0	
定食							
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	<div><div>*お知らせ*</div><div>8/12~9/29 閉寮</div><div>9/30 (土) 夕食 から</div><div>始まります</div></div>
		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	
栄養価	熱量 kcal 833 蛋白質 g 22.0 脂質 g 31.8 食塩相当量 g 4.0	熱量 kcal 1023 蛋白質 g 26.3 脂質 g 30.0 食塩相当量 g 6.0	熱量 kcal 946 蛋白質 g 37.0 脂質 g 41.5 食塩相当量 g 3.2	熱量 kcal 721 蛋白質 g 22.1 脂質 g 22.2 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 746 蛋白質 g 23.2 脂質 g 13.8 食塩相当量 g 4.6		
定食							
夕食	A 鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味	A メンチカツ	A 夏野菜と食べるハンバーグ トマトカレーソース	A グリルチキン ベーコンオニオンソース	とんかつ		
	B 豚肉とブロッコリーのマヨソテー	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 チャプチェ風炒め			
	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	熱量 kcal 948 蛋白質 g 31.2 脂質 g 28.9 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 970 蛋白質 g 18.8 脂質 g 33.0 食塩相当量 g 4.7	熱量 kcal 929 蛋白質 g 25.3 脂質 g 30.5 食塩相当量 g 4.6	熱量 kcal 983 蛋白質 g 42.5 脂質 g 36.9 食塩相当量 g 4.2	熱量 kcal 881 蛋白質 g 20.4 脂質 g 27.0 食塩相当量 g 4.8		
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。