

Weekly Menu



日曜日	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9日 (日)																
朝食	<div>新入寮生の皆様 ご入学おめでとうございます。</div>			★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															
				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース	マーガリン セルフサンド (ホットドッグ・焼きそば)	ウインナーとミックススクランブル	ジャム	マーガリン															
						納豆	目玉焼きフライ	キャベツメンチカツ															
						キャベツと大根の味噌汁(減塩)																	
					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													
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				759	19.8	30.7	2.0	873	20.0	48.7	3.5	723	24.1	25.0	2.9	709	20.5	34.1	1.6	679	21.9	33.5	1.8
昼食	<div>美味しい料理を提供してまいりますので よろしくお願いいたします。</div>				ゆかりご飯																		
				鶏の照り焼き丼	焼肉うどん	しらす丼	ポークカレー	中華クリームシチュー															
				粉ふき芋の肉味噌かけ	かぼちゃのいとこ煮	切干大根の中華和え	コーンサラダ	春雨とキャベツのサラダ															
							パイナップル																
				野菜スープ		じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)																	
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				
A定食				776	34.6	24.3	4.5	1080	27.0	29.3	8.0	699	19.4	11.8	6.5	963	19.1	33.5	2.8	893	18.6	135.1	3.5
夕食				A チキンの香味揚げ	A ポークソテーオニオンソース	A グリルチキン カレー風味	入学お祝いプレート 	豆腐ハンバーグおろしぼん酢	鶏肉の唐揚げ バジル風味														
				B 茹で豚とブロッコリーのねぎソース	B さわらのフリット チリソース	B 海老と玉子の中華炒め																	
				A・B共通メニュー 水菜と胡瓜の塩昆布和え	A・B共通メニュー ツナキャベツ	A・B共通メニュー さつま芋のはちみつバター風味																	
				ご飯 キャベツとえのきの味噌汁(減塩)	ご飯 大根とわかめの味噌汁(減塩)	ご飯 チンゲン菜ともやしの中華スープ	ケーキ 具だくさん野菜コンソメスープ	肉入りコロッケ 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	切干とごぼうのマヨぼんだれ キャベツともやしの味噌汁(減塩)														
				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
				A定食				917	33.8	27.8	3.8	946	28.6	28.3	4.3	863	30.7	25.4	2.3	1331	39.0	61.1	8.3
B定食				986	25.5	46.8	3.2	941	28.9	25.8	3.2	876	26.5	24.7	4.6								

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	4月10日 (月)				4月11日 (火)				4月12日 (水)				4月13日 (木)				4月14日 (金)				4月15日 (土)				4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						
	いんげんとベーコンのソテー				ブロッコリーと蒸し鶏のゴマ和え								マーガリン				アジの照り焼き				ジャム				マーガリン						
	納豆				納豆				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・ウィンナー)				納豆				ウィンナーとミックススクランブル				牛肉コロッケ						
	ごぼうと油揚げの味噌汁(減塩対策)				わかめとえのきの味噌汁(減塩)												キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)														
	★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						
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	718	20.6	19.1	3.7	701	26.0	11.4	3.1	759	19.8	30.7	2.0	870	24.7	54.5	3.2	712	27.1	13.0	2.6	721	24.5	35.5	2.6	679	21.9	33.5	1.8			
昼食					ご飯								<div>エスニック料理</div>								パン2つ										
	野菜かき揚げと海老の天丼				タンメン				親子丼				ナシゴレン				麻婆豆腐飯&餃子				茄子のミートソーススパゲティ				ポークチャップ丼						
	豆腐のサラダ				シュウマイ				芽キャベツとベーコンのシーザー和え				チーズサラダ				バンサンスー(中華和え物)				ほうれん草マヨぼんだれ				春キャベツのツナマヨサラダ						
	キャベツと大根の味噌汁(減塩)								豆腐とわかめのすまし汁				野菜スープ				玉子スープ								コンソメジュリアン						
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	953	20.6	34.0	4.5	964	31.6	18.3	8.7	769	33.3	27.4	3.2	794	20.3	23.6	4.7	998	30.3	29.7	5.8	1179	30.7	39.3	4.4	887	28.8	131.4	3.9			
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				ホタテクリームコロッケとイワシ青のりフライ				豚肉と卵の塩麹炒め				鶏唐揚げとコーンフライ						
	B 鯖のグリルトマトソース				B 豚ロース味噌焼き				B 若鶏のジンジャーソース				B 白身魚の五色黒酢あんかけ																		
	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 ツナとコーンのスパゲティサラダ 黄桃缶				A・B共通メニュー 菜の花とカニカマの卵炒め				A・B共通メニュー ペンネと三色ピーマンのペペロンチーノ				五目巾着の煮物				ごぼうのポテトサラダ				チリコンカン						
	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁(減塩)				ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				ご飯 キャベツとえのきの味噌汁(減塩)				ご飯 大根とわかめの味噌汁(減塩)				じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				春雨スープ				じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)						
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	1066	26.2	50.4	4.6	940	32.2	26.6	3.8	975	27.7	43.0	4.0	982	35.3	27.6	5.2	985	22.6	34.8	5.1	1114	22.5	57.0	5.0	1098	34.9	38.6	5.5			
B定食	1021	28.9	40.8	3.4	924	31.5	28.5	4.3	912	37.7	31.3	4.3	882	29.1	21.7	7.2															

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	4月17日 (月)				4月18日 (火)				4月19日 (水)				4月20日 (木)				4月21日 (金)				4月22日 (土)				4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			
	チキンナゲットとブロッコリーサラダ				からふとマスの塩焼き								マーガリン				揚げ出し豆腐				ジャム				マーガリン			
	納豆				納豆				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 (ホットドッグ・焼きそば)				納豆				野菜コロッケとスパゲッティーサラダ				ハムとミックススクランブル			
	大根とわかめの味噌汁(減塩)				じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)												玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)											
	★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											
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	757	21.4	20.1	2.4	678	25.9	11.3	2.1	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	942	32.1	27.6	3.5	668	16.9	26.9	1.9	679	21.9	33.5	1.8
昼食					ご飯								ゆかりご飯															
	三色丼				エビフライとデミグラスコロッケ				春野菜の中華丼				担々月見うどん				豚肉の生姜焼き丼				チキンジャンバラヤ				ハンバーグカレー			
	ささみの胡麻揚げ				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				ひじきと枝豆の煮物				エッグサラダ				ソーセージとブロッコリーのマカロニサラダ			
																									オレンジ			
	もやしと人参のスープ				コーンスープ				にらと卵のスープ								わかめとえのきの味噌汁(減塩)				キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)							
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	921	42.3	22.5	4.8	1006	22.8	33.3	4.4	840	22.1	27.2	5.1	1070	26.8	37.2	8.5	920	27.7	33.3	3.3	1036	37.3	41.3	7.0	1000	26.2	149.4	4.5
夕食	A 鶏肉と茄子の野菜甘酢煮				A 豚肉と野菜のオイスターソース炒め				A 鱈のゆかり揚げ				A 照り焼きチキンと野菜炒め				 鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)				たらのフリット 香味トマトソース				水餃子と春雨のスープ煮			
	B メンチカツletsデミソース				B チキンソテー おろしソース				B ウインナーと野菜のクリーム煮				B とんかつ おろしぼん酢															
	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				ほうれん草のごま和え				和風スパゲッティー				豆腐の南蛮漬け			
	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)				ご飯 もやしとわかめの味噌汁(減塩)				ご飯 大根と油揚げの味噌汁(減塩)				ご飯 もやしとわかめの味噌汁(減塩)				ご飯 キャベツと大根の味噌汁(減塩)				ご飯 コーンスープ				ご飯 わかめと玉葱の味噌汁(減塩)			
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	1001	32.5	34.8	3.9	919	27.9	30.1	5.6	1085	30.4	46.1	4.1	909	34.3	30.8	5.6	992	36.2	29.6	4.2	945	28.0	23.5	4.0	939	21.4	28.8	5.4
B定食	1075	24.3	39.4	5.5	881	32.5	21.7	5.9	1093	29.5	50.3	5.3	915	23.4	31.4	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。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	4月24日 (月)				4月25日 (火)				4月26日 (水)				4月27日 (木)				4月28日 (金)				4月29日 (土)				4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			
	フランクフルト				かぼちゃ挽肉フライ								マーガリン				鯖の塩焼きと大根とゆず皮の甘酢和え				ジャム				マーガリン			
	納豆				納豆				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・ウィンナー)				納豆				チキンナゲットとごぼうサラダ				おさかなソーセージと きのこのスクランブルエッグ			
	野菜スープ				大根と油揚げの味噌汁(減塩)												キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)											
	★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			
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	768	19.8	22.8	2.8	845	20.0	22.3	3.0	759	19.8	30.7	2.0	867	24.7	54.4	3.3	707	26.2	14.7	2.1	697	20.5	31.2	2.4	679	21.9	33.5	1.8
昼食					ご飯				レディースDAY				ご飯												パン2つ			
	ソースカツ丼				広東麺				オムライス明太マヨソース				豚肉と卵の塩野菜炒め				豚肉の味噌炒め丼				チキン南蛮丼				ベーコンとほうれん草のク リームスパゲティ			
	ケチャップスパゲッティー				レバーの甘辛揚げ				ゴボウのカリカリサラダ				竹輪磯辺天				ジャーマンポテト				揚げジャコと春キャベツのお浸し							
	キウイ								ココアワッフル																			
	キャベツとわかめの味噌汁(減塩)								じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				キャベツとえのきの味噌汁(減塩)				大根とわかめの味噌汁(減塩)				コンソメジュリアン				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	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	1023	25.0	26.5	6.5	1046	38.2	28.3	8.0	1103	22.2	51.2	6.5	929	30.4	33.5	3.5	1039	24.1	41.0	5.2	881	25.7	24.8	3.9	1056	35.5	144.8	4.2
夕食	A 鶏肉のカレー風味揚げ				A 豚肉と春野菜のホットサラダ				A ミックスフライ				A 鶏肉のマヨネーズチーズ焼き				ホキの中華香味ソース				豚肉のねぎ塩焼き				チキンカツ胡麻ソース			
	B 豚キムチ炒め				B ハンバーグステーキ デミグラスソース				B チキンときのこの豆乳シチュー				B 揚げ出し豆腐肉野菜あん															
	A・B共通メニュー ひじきの五品目サラダ				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 揚げ茄子のナムル				A・B共通メニュー 蓮根の中華和え				切干大根煮				春巻				さつま芋ダイスサラダ			
	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)				ご飯 コーンスープ				ご飯 大根とわかめの味噌汁(減塩)				ご飯 野菜スープ															
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	1001	37.4	39.2	3.4	910	28.8	31.4	3.8	1055	21.0	43.6	4.4	1050	32.0	45.8	3.3	888	24.4	26.7	5.0	1125	30.6	53.4	3.9	916	23.9	26.0	5.0
B定食	987	23.8	46.2	4.0	911	25.9	23.4	6.0	1014	34.5	37.2	4.6	1017	29.8	42.0	4.2												

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。