

# 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	★菓子パン★ 牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース 牛乳又はジョア	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン マーガリン セルフサンド(ホットドッグ・焼きそば) コーヒー又は紅茶	ご飯 ウインナーとミックスクランブル 納豆 キャベツと大根の味噌汁(減塩)	ご飯 ジャム	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 マーガリン 目玉焼きフライ	キャベツメンチカツ コーヒー又は紅茶
栄養価 定食	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 873 蛋白質 g 20.0 脂質 g 48.7 食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 723 蛋白質 g 24.1 脂質 g 25.0 食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 709 蛋白質 g 20.5 脂質 g 34.1 食塩相当量 g 1.6	熱量 kcal 679 蛋白質 g 21.9 脂質 g 33.5 食塩相当量 g 1.8		
昼食	美味しい料理を提供してまいりますので よろしくお願ひいたします。	ゆかりご飯 鶏の照り焼き丼 粉ふき芋の肉味噌かけ 野菜スープ	焼肉うどん かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃのいとこ煮	しらす丼 切干大根の中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)	ポークカレー コーンサラダ パイナップル	中華クリームシチュー 春雨とキャベツのサラダ	
栄養価 A定食	熱量 kcal 776 蛋白質 g 34.6 脂質 g 24.3 食塩相当量 g 4.5	熱量 kcal 1080 蛋白質 g 27.0 脂質 g 29.3 食塩相当量 g 8.0	熱量 kcal 699 蛋白質 g 19.4 脂質 g 11.8 食塩相当量 g 6.5	熱量 kcal 963 蛋白質 g 19.1 脂質 g 33.5 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 893 蛋白質 g 18.6 脂質 g 135.1 食塩相当量 g 3.5		
夕食	A チキンの香味揚げ 茹で豚とブロッコリーのねぎソース <u>A・B共通メニュー</u> 水菜と胡瓜の塩昆布和え ご飯 キャベツとえのきの味噌汁(減塩)	A ポークソテーオニオンソース さわらのフリット チリソース <u>A・B共通メニュー</u> ツナキャベツ ご飯 大根とわかめの味噌汁(減塩)	A グリルチキン カレー風味 B 海老と玉子の中華炒め <u>A・B共通メニュー</u> さつま芋のはちみつバター風味 ご飯 チンゲン菜ともやしの中華スープ	<b>入学お祝いプレート</b> 豆腐ハンバーグおろしほん酢	肉入りコロッケ ご飯 具だくさん野菜コンソメスープ 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	鶏肉の唐揚げ バジル風味 切干とごぼうのマヨぽんだれ ご飯 キャベツともやしの味噌汁(減塩)	
栄養価 A定食 B定食	熱量 kcal 917 蛋白質 g 33.8 脂質 g 27.8 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 946 蛋白質 g 28.6 脂質 g 28.3 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 863 蛋白質 g 30.7 脂質 g 25.4 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 1331 蛋白質 g 39.0 脂質 g 61.1 食塩相当量 g 8.3	熱量 kcal 1001 蛋白質 g 25.7 脂質 g 31.9 食塩相当量 g 6.1	熱量 kcal 973 蛋白質 g 32.2 脂質 g 34.5 食塩相当量 g 3.1	

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	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日																					
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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・ワインナー)	納豆	ワイ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	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	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		エスニック料理		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	パンサンマー(中華和え物)	ほうれん草マヨぽんだれ	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								
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 鰯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	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																								
		黄桃缶																										
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	五目巾着の煮物	ごぼうのボテトサラダ	チリコンカーン																					
	もやしと油揚げの味噌汁(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)	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								
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	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
朝食	ご飯 チキンナゲットとブロッコリー・サラダ 納豆 大根とわかめの味噌汁(減塩) ★ふりかけ★ 牛乳又はジョア	ご飯 からふとマスの塩焼き 納豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) のり 牛乳又はジョア	★菓子パン★ 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) コーヒー又は紅茶 牛乳又はジョア	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン マーガリン 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ★ふりかけ★ 牛乳又はジョア	ご飯 揚げ出し豆腐 納豆 コーヒー又は紅茶 牛乳又はジョア	ロールパンとミニクロワッサン ジャム 野菜コロッケとスペッティーサラダ コーヒー又は紅茶 牛乳又はジョア	食パンとレーズンロール マーガリン ハムとミックススクランブル コーヒー又は紅茶 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	三色丼 ささみの胡麻揚げ もやしと人参のスープ	エビフライとデミグラスソロッケ 肉団子の旨煮 コーンスープ	春野菜の中華丼 肉団子の旨煮 切干大根のきんぴら にらと卵のスープ	旬 担々月見うどん カニカマと蓮根のサラダ ひじきと枝豆の煮物 わかめとえのきの味噌汁(減塩) 鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)	ゆかりご飯 豚肉の生姜焼き丼 豚肉の生姜焼き丼 ひじきと枝豆の煮物 ひじきと枝豆の煮物 わかれとえのきの味噌汁(減塩) キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)	チキンジャンバラヤ エッグサラダ エッグサラダ わかれとえのきの味噌汁(減塩) たらのフリット 香味トマトソース	ハンバーグカレー ソーセージとブロッコリーのマカロニサラダ オレンジ 水餃子と春雨のスープ煮
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 B メンチカツレツデミソース A・B共通メニュー 切干大根のコールスローサラダ ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)	A 豚肉と野菜のオイスター・ソース炒め B チキンソテー おろしソース A・B共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮 ご飯 もやしとわかめの味噌汁(減塩)	A 鯖のゆかり揚げ B ワインナーと野菜のクリーム煮 A・B共通メニュー ボテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え ご飯 大根と油揚げの味噌汁(減塩)	A 照り焼きチキンと野菜炒め B とんかつ おろしそん酢 A・B共通メニュー ピーマンの中華和え ご飯 もやしとわかめの味噌汁(減塩)	A ほうれん草のごま和え ご飯 キャベツと大根の味噌汁(減塩)	たらのフリット 香味トマトソース 和風スパゲッティー ご飯 ご飯	水餃子と春雨のスープ煮 豆腐の南蛮漬け 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	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日																					
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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	鰯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・ワインナー)	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	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	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																	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																						
	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				
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																				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																				さつま芋ダイスサラダ				
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																				ご飯				
	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	コーンスープ	大根とわかめの味噌汁(減塩)	野菜スープ	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	野菜スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)	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			
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。