



Weekly Menu



日曜日	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7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																					
	鰯の塩焼きときんぴらごぼう			マーガリン	肉野菜炒めと春巻	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(フランクフルト・焼きそば)	納豆	ハンバーグとフライドポテト	ベーコンとミックススクランブルとポテトサラダ																					
	もやしと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁			コーンスープ																							
	★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	812	22.7	25.9	2.9	806	24.5	24.2	2.3	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	833	20.6	25.3	2.9	733	22.3	32.9	2.7	679	21.9	33.5	1.8
昼食	こどもの日 前例し				混ぜご飯(ゆかり)																	パン2つ						
	シーフードピラフ&フィッシュフライ	五目寿司	肉豆腐丼(牛肉)		けんちんうどん	きんぴら焼肉丼	焼き鳥二色そぼろ丼															ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ						
	切干大根のコールスローサラダ	厚揚げと筍のうま煮	かぼちゃサラダ	竹輪のカレー揚げ	さつま芋と大豆の胡麻がらめ	レンコンサラダ	ミックスサラダ																					
	柏餅																											
	野菜スープ	巻麺と三つ葉のすまし汁	大根と油揚げの味噌汁		にらと卵のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁																						
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	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	1013	24.9	31.0	5.8	247	13.5	8.0	2.9	843	31.6	37.0	6.9	936	23.7	23.5	5.6	141	4.5	5.0	1.2	879	26.9	24.5	4.8	762	23.8	92.7	3.0
夕食	A ポークピカタ オニオントマトソース		鶏の唐揚げおろしポン酢		気仙沼カツオカツ		豚肉と筍の玉子炒め		鰯の香味揚げ		回鍋肉		鶏もものレモンペッパークリル															
	B 豆腐の五目炒め																											
	A・B共通メニュー		ワカメツナサラダ		青じそスパゲッティー		韓国風カムカムナムル		和風大根サラダ		ごぼうのツナ和え		もやしとニラの香味だれ和え		スイートエンドウのコンソメ煮													
	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		洋野菜のスープ													
	キャベツとえのきの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁		もやしと油揚げの味噌汁		わかめとえのきの味噌汁		チンゲン菜と大根の中華スープ																	
	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	塩分g			
A定食	961	33.8	33.6	3.5	992	38.2	31.1	5.8	934	19.0	33.9	3.4	484	9.7	2.8	1.1	540	10.9	6.3	1.7	553	9.3	8.6	2.1	902	36.8	30.5	4.1
B定食	940	28.6	34.1	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	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14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	ブロッコリーのゴマ和え		マーガリン	からふとマスの塩焼き	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(ツナサラダ・ハム・ウインナー)	納豆	ベーコンとコーンスクランブル	チーズはんぺんフライ																					
	コーンと玉葱のスープ	わかめとえのきの味噌汁			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	634	16.2	12.1	2.8	623	16.4	9.5	2.2	759	19.8	30.7	2.0	822	23.2	51.0	2.2	687	26.5	12.7	2.2	653	19.9	33.6	2.4	679	21.9	33.5	1.8
昼食		ご飯			ご飯																			パン2つ				
	中華丼	塩バターコーンラーメン	鶏の竜田揚げ丼	グリルチキンのシーザーサラダ仕立て	麻婆豆腐丼	おろし豚焼肉丼	ミートソーススパゲッティ																					
	うの花	春巻	ほうれん草のお浸し	揚げだし豆腐	豚肉と野菜の中華和え	じゃが芋の甘辛炒め																						
	大根と油揚げの味噌汁		もやしと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめスープ	キャベツとえのきの味噌汁	コーンスープ																					
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	1021	27.0	40.0	5.7	1004	26.7	30.4	8.7	829	25.6	21.4	5.0	617	13.9	8.6	1.7	958	32.3	32.3	5.2	845	25.4	17.7	3.3	1062	33.8	150.4	5.0
夕食	A 鶏肉の治部煮	A 煮込みハンバーグ		A 茄子味噌炒めと餃子																								
	B 鯖の照り焼き	B ささみマヨかつ		B 豚肉の衣揚げ 温野菜添え																					焼壳の野菜あんかけ			
	A・B共通メニュー 竹輪とわかめの和風マヨ和え	A・B共通メニュー ごぼうとひじきのサラダ		A・B共通メニュー 蓮根といんげんの胡麻マヨネーズ																								
	ご飯	ご飯		ご飯																					いかフライ			
	キャベツと玉葱の味噌汁	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																								
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	981	38.9	28.7	5.5	988	30.3	26.9	5.6	1645	70.5	101.8	3.1	940	20.5	33.1	4.6	1074	42.4	32.5	3.8	1000	34.6	36.1	6.2	567	13.3	22.2	1.2
B定食	872	26.0	32.4	3.4	839	23.8	23.1	2.6	281	4.5	0.5		995	27.6	35.8	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。コンパスクグループ・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	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21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																					
	コーンとブロッコリーのマヨソースとチキンカツ	目玉焼きとベーコン		マーガリン	牛肉コロッケとスパゲティサラダ	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	セルフドッグ (焼きそば・フランクフルト)	納豆	ジャーマンポテト	ハムとミックススクランブル																					
	大根とわかめの味噌汁	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★	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	778	21.1	21.4	2.1	653	18.8	13.8	2.1	759	19.8	30.7	2.0	874	20.0	48.7	3.5	806	18.7	21.6	2.5	738	17.9	35.1	2.2	679	21.9	33.5	1.8
昼食					ゆかりご飯	ご飯	ご飯																	パン2つ				
	牛丼	ビビンバ	鶏唐マヨ温玉丼		焼肉うどん	豚肉と野菜の塩炒め	チキンのツナマヨ焼き																	カルボナーラ				
	ごぼうの中華サラダ	シュウマイ	ピーマンの中華和え	こんにゃくと蓮根のきんぴら	ピーンズサラダ	栗かぼちゃの含め煮	ミックスサラダ																					
	キャベツと油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁(減塩)	チンゲン菜と大根の中華スープ		野菜スープ	玉子スープ																						
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	961	25.6	38.7	3.7	813	25.7	25.9	6.4	952	29.9	37.6	4.1	980	22.8	26.9	7.2	551	11.3	3.9	1.2	582	10.6	3.5	2.7	693	20.9	87.7	3.1
夕食	A 鶏肉の甘酢あんかけ生姜風味	A メンチカツ	A 豚肉とカリフラワーの黒胡椒炒め	A イタリアンハンバーグステーキ																					鶏肉の味噌デミソース			
	B 豚肉と豆腐のオイスタークリーミーうま煮	B 鯖の味噌煮	B グリルチキンベーコンオニオングリル	B 揚げだし豆腐																								
	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 さつま芋のレモン煮																					ニンジンとチリメンジャコのチーズキンピラ			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					ご飯			
	春雨スープ	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																				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	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	1002	30.6	34.5	3.4	967	18.7	32.9	4.7	1049	25.4	42.9	4.2	1006	32.2	23.5	4.8	916	29.6	32.6	4.6	1041	27.9	32.3	4.1	983	42.3	31.1	4.8
B定食	895	28.3	30.6	5.4	993	30.2	37.8	4.8	993	41.2	34.1	4.0	962	30.7	26.2	3.2												

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。コンパスクグループ・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	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
朝食	ご飯 フランクフルトとブロッコリーの和風マスタード和え	ご飯 ウインナーと野菜のケチャップ炒め	★菓子パン★ 納豆 野菜スープ ★ふりかけ★ 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 牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース コーヒー又は紅茶 牛乳又はジョア	ご飯 アジの照り焼きと大根と柚子皮の甘酢和え 納豆 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ★ふりかけ★ 牛乳又はジョア	ロールパンとミニクロワッサン ジャム かぼちゃ挽肉フライ 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 おさかなソーセージ 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	779 19.9 22.8 3.1	673 18.5 14.7 2.1	759 19.8 30.7 2.0	867 24.7 54.4 3.3	694 25.2 10.8 2.7	738 18.2 32.8 2.2	679 21.9 33.5 1.8
昼食		ご飯		ご飯		ご飯	パン2つ
	のり弁風丼	鶏チャーシュー麺	豚塩カルビ丼	牛焼肉とデミグラスコロッケ	豚肉と野菜のオイスターソース丼	揚げ餃子の四川ソース	ベーコン・茄子・きのこのトマトソーススパゲティ
	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え	にんじんしりしり	ワカメと玉葱の中華和え	ポテトのそぼろあん	小松菜の白和え	厚揚げと人参の中華炒め煮	
	じゃが芋と玉葱の味噌汁		チンゲン菜と大根の中華スープ	キャベツと玉葱の味噌汁	春雨スープ	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	ジュリアン野菜スープ
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 食塩相当量 g
A定食	952 21.6 29.6 6.9	1041 43.6 23.6 10.5	878 21.7 38.9 4.3	889 22.2 41.2 4.2	1295 32.3 23.1 4.5	596 13.0 8.9 1.9	1063 36.5 150.0 5.4
夕食	A 鶏天	A ハンバーグ ジンジャーソース	A さわらのカレー揚げとナポリタン	A 肉豆腐	抹茶タルタルチキン南蛮	肉団子と根菜の黒酢あん	味噌とんかつ
	B 鰯の塩焼き	B チキンカツとアシフライの盛り合わせ	B ポークソテー和風おろしソース	B セサミチキンソテー			
	A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味	A・B共通メニュー れんこんのカレーマヨ和え	A・B共通メニュー ひじきと切干大根のきんぴら	A・B共通メニュー パンサンマー(中華和え物)	海草と玉葱のサラダ	和風マカロニサラダ	かにかまと胡瓜の胡麻酢和え
	ご飯 キャベツともやしの味噌汁	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ご飯 洋野菜のスープ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	ご飯 もやしとわかめの味噌汁	ご飯 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	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	940 33.1 32.5 3.9	908 25.8 24.6 5.0	921 27.0 20.3 4.9	908 33.0 32.0 4.1	1001 36.6 32.0 4.2	612 11.1 10.4 1.9	498 9.8 25.7 1.8
B定食	1038 32.9 43.3 5.2	918 24.2 28.0 2.7	845 28.7 22.9 4.5	1010 38.5 43.4 2.9			

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	5月29日				5月30日				5月31日			
曜日	(月)				(火)				(水)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★			
	ワインナーと野菜のソテー				鯖の塩焼きと小松菜のお浸し							
	納豆				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース			
	もやしと油揚げの味噌汁				キャベツと玉葱の味噌汁							
	★ふりかけ★				のり							
	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
定食	752	19.7	23.4	2.2	765	24.3	22.3	2.3	759	19.8	30.7	2.0
昼食					ゆかりご飯							
	チャーハン&春巻き				牛とろろうどん				豚キムチ丼 湯玉のせ			
	ひじきの胡麻サラダ				大豆の甘辛絡め				青じそスパゲッティー			
	野菜スープ								キャベツともやしの味噌汁			
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
A定食	124	4.1	35.2	1.9	951	26.6	19.9	8.0	954	30.8	38.0	5.6
夕食	A タンドリーチキン				A メンチカツの卵あんかけ				A チキンとキャベツのトマトシチュー			
	B 白身魚の衣揚げ 薬味ソース				B 鶏肉とさつま芋の煮物				B ハンバーグ きのこソース			
	A・B共通メニュー トマトピーンズ				A・B共通メニュー もやしとほうれん草のナムル				A・B共通メニュー かぼちゃサラダ			
	ご飯				ご飯				ご飯			
	コーンスープ				豆腐とわかめの味噌汁				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	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	780	36.4	16.3	5.3	1009	23.8	34.8	4.8	882	32.3	23.3	3.9
B定食	889	27.4	20.7	4.8	900	30.8	18.1	4.7	923	27.1	26.4	5.8

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。

