



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							
					鯖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											
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	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 前倒し				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				焼き鳥二色そばろ丼				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				巻麩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	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				鯖の香味揚げ				回鍋肉				鶏ももの レモンペッパーグリル							
	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 キャベツとえのきの味噌汁				ご飯 豆腐とわかめの味噌汁				ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁				ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				ご飯 わかめとえのきの味噌汁				ご飯 チンゲン菜と大根の中華スープ				ご飯 洋野菜のスープ							
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	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			
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	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	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				鶏肉の胡麻風味焼き				アジフライ ラビゴットソース				焼売の野菜あんかけ							
	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																			
	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				玉葱のサラダ				豆腐とニラのチャンプルー				いかフライ							
	ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁				ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				ご飯 チンゲン菜と大根の中華スープ				ご飯				ご飯 キャベツともやしの味噌汁				ご飯 わかめと油揚げの味噌汁				ご飯 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	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	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 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21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
	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	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	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	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	ビーンズサラダ	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	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	豚肉とピーマンの生姜焼き	シーフードミックスフライ	鶏肉の味噌デミソース
	B 豚肉と豆腐のオysterソースうま煮	B 鯖の味噌煮	B グリルチキンベーコンオニオンソース	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	ワカメの胡麻酢和え	明太子スパゲッティ	ニンジンとチリメンジャコのチーズキンピラ
	ご飯 春雨スープ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 わかめとえのきの味噌汁	ご飯 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	大根とわかめの味噌汁	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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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 (月)				5月23日 (火)				5月24日 (水)				5月25日 (木)				5月26日 (金)				5月27日 (土)				5月28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			
	フランクフルトとブロッコリーの和風マスタード和え				ウインナーと野菜のケチャップ炒め								マーガリン				アジの照り焼きと大根と柚子皮の甘酢和え				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・ウインナー)				納豆				かぼちゃ挽肉フライ				おさかなソーセージ			
	野菜スープ				わかめとえのきの味噌汁												じゃが芋と玉葱の味噌汁											
	★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	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				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 鯖の塩焼き				B チキンカツとアジ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 バンサンスー(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29日 (月)				5月30日 (火)				5月31日 (水)			
朝 食	ご飯				ご飯				★菓子パン★			
	ウインナーと野菜のソテー				鯖の塩焼きと小松菜のお浸し				牛乳又はコーヒー牛乳又は フルーツジュース			
	納豆				納豆							
	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 温玉のせ			
	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
タ 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 トマトビーンズ				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 コーンスープ				ご飯 豆腐とわかめの味噌汁				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
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。