

Weekly Menu

日曜日	
朝食	
栄養価	
定食	
昼食	
栄養価	
定食	
夕食	
栄養価	
A定食	
B定食	

2月

2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
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
セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	豆腐ハンバーグ 木の実和え	チキンカツ スパゲッティサラダ	ミネストローネスープ
ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	じゃが芋と玉葱の味噌汁		
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
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
730	19.5	38.6	2.3
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
848	26.3	23.0	2.8
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
658	16.2	23.0	1.3
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
727	17.3	24.9	3.9
節 分			
牛とろろうどん	五目寿司	シーフードピラフ&フィッシュフライ	ツナのトマトソーススパゲティ
混ぜご飯(ゆかり)			パン
ワカメと玉葱の中華和え	イワシ青のりフライ	茹で野菜のサラダ	コーンサラダ
	麸とワカメのすまし汁	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	
	福豆		
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
933	22.4	22.3	8.2
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
936	25.2	27.0	5.5
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
854	23.2	22.9	5.3
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
849	30.3	25.0	3.7
A			
揚げ餃子の四川ソース			
B			
白身魚のムニエルきのこトマトソース			
A・B共通メニュー			
かぼちゃとポテトのサラダ			
牛肉と葱の炒め			
とんてき(四日市)			
ポテトの醤油バター風味			
蓮根と長葱の香味和え			
キャロットラペ			
ご飯			
コンソメジュリアン			
キャベツとえのきの味噌汁			
もやしと油揚げの味噌汁			
マカロニと野菜のスープ			
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
888	19.0	21.2	5.4
905	21.7	27.6	3.0
917	29.7	27.5	4.5
914	30.5	26.1	5.9
830	22.1	21.8	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。

Weekly Menu

日曜日	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11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																					
	プレーンオムレツ	ハムポテトサラダフライ	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)	肉団子(甘酢だれ)	ハンバーグ	きのこのスクランブルエッグ																					
	野菜のソテー	マカロニサラダ			キャベツともやしの中華和え	フライドポテト	ベーコン																					
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	もやしと油揚げの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁			コーンと玉葱のスープ																							
	★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	784	21.3	24.9	2.4	783	18.7	19.8	2.4	759	19.8	30.7	2.0	852	20.0	42.1	3.4	751	23.3	16.5	2.6	729	21.5	27.5	2.6	896	21.3	48.7	3.4
昼食	デミたまチーズチキンカツ丼	季節のメニュー	豚肉の生姜味噌焼き丼	豚肉と野菜のオイスターソース丼	レディースDAY	イタリア風チキントマトクリームシチュー	札幌味噌ラーメン	ハヤシライス	カルボナーラ																			
	じゃが芋の甘辛炒め	かにかまと胡瓜の二杯酢	さつま芋と大根の煮物	ポテトの明太ソース	ご飯	チャーシューと野菜の和え物	青じそスパゲッティー		パン																			
	野菜スープ	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	ココアワッフル				ポテトと人参のスープ																				
							白桃																					
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				
定食	886	21.2	31.0	5.8	764	23.3	23.7	3.7	771	26.9	22.6	8.3	967	28.0	32.2	6.2	986	31.9	24.4	11.8	766	17.2	19.9	3.6	886	26.0	33.5	5.6
夕食	A 鶏肉のソテー柚子胡椒ソース	A 牛肉の柳川煮	A 鶏の唐揚げ甘辛だれ	A 鮯の照り焼き	A 鶏のチリマヨソース	メンチカツの和風おろしあん	牛肉とごぼうのマスタードソース炒め																					
	B 五種野菜と豚肉のきんぴら	B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん	B ポークソテー和風ソース	B チキンのデミトマやわらか煮																								
	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー	A・B共通メニュー																								
	トマトピーンズ	かぼちゃサラダ	厚揚げと人参の中華炒め煮	茄子のなべしき	焼壳	さつま芋のはちみつバター風味	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																								
	コーンスープ	わかめとえのきの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	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	塩分 g				
A定食	899	39.0	25.7	3.6	960	29.7	33.4	4.8	987	36.3	34.0	5.8	985	26.2	38.9	3.8	917	33.2	32.5	4.6	1076	21.2	37.0	3.9	891	21.6	25.0	3.2
B定食	817	25.5	19.5	3.2	1062	37.1	38.8	6.0	1088	33.5	43.4	4.2	949	32.7	31.4	4.3												

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	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18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	
	目玉焼き	厚揚げのそぼろあん	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)	照焼チキン	ハムカツ	具だくさん野菜コンソメスープ	
	ほうれん草と人参のソテー	ブロッコリーのごま和え			ツナキャベツ	ツナサラダ		
	納豆	納豆	ジャム	納豆	ジャム	ジャム	ジャム	
	マカロニと野菜のスープ	わかめとえのきの味噌汁			もやしとインゲンの味噌汁			
	★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	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
定食	652	18.0	10.4	3.2	800	28.2	21.2	3.1
昼食	叉焼炒飯	鶏天みぞれ丼	豚汁うどん	パレンタイン 帆立のトマト・クリームライス	豚塩カルビ丼	タッカルビ丼(韓国風 鶏のピリ辛炒め)	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ	
			混ぜご飯(ゆかり)	1日遅れの			パン	
	春巻	根菜のグリル	竹輪の磯辺揚げ	緑野菜とベーコンの シーザーサラダ	わかめサラダ	ポテトといんげんの サラダ	ごぼうと大根の サラダ	
	わかめと油揚げ の味噌汁	もやしとインゲン の味噌汁		カップケーキ	キャベツとえのき の味噌汁	玉葱と油揚げ 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
定食	787	19.3	23.3	5.2	1001	23.9	30.2	3.9
夕食	きんぴら焼肉	牛肉豆腐	デミ味噌 ハンバーグ	卵と野菜の ビーフン炒め	季節のメニュー	クリームコロッケ タルタルソース	たらの 麻婆ソース	
	A・B共通メニュー もやしとニラの 香味だれ和え	A・B共通メニュー 白菜の塩昆布和え	A・B共通メニュー 大根とツナの 青じそサラダ	A・B共通メニュー もやしとほうれん草 のナムル	B あたか 鶏肉の四川山椒 チリソース煮			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きゅうりの ゴマ塩和え	かぼちゃのいとこ 煮	揚げ餃子	
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	キャベツと玉葱 の味噌汁	もやしとわかめ の味噌汁	玉葱と油揚げ の味噌汁	白菜とチンゲン菜の 中華スープ	キャベツと大根 の味噌汁	もやしとわかめ 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
A定食	947	27.1	30.2	4.9	826	29.4	26.0	4.5
B定食					990	34.1	32.8	6.2
					893	26.1	29.8	3.9
					938	33.1	28.9	5.0
					1082	18.4	35.0	5.0
					882	32.8	30.4	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	2月19日			2月20日			2月21日			2月22日			2月23日			2月24日			2月25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									
	チーズはんぺんフライ			アジの照り焼き			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)			一口つくねの照り焼き			ツナオムレツ			ミックススクランブル									
	コーンとプロッコリーのマヨソース			ひじき煮									ふきと筍の塩きんぴら			スペaghettiサラダ			ベーコン									
	納豆			納豆						ジャム			納豆			ジャム			ジャム									
	もやしとインゲンの味噌汁			キャベツとえのきの味噌汁									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				
定食	800	19.3	25.1	2.1	696	26.0	11.0	2.7	759	19.8	30.7	2.0	852	20.0	42.1	3.4	845	27.8	24.0	2.7	662	16.6	22.6	2.1	843	21.7	41.5	3.0
昼食	雨水 			鶏塩梅ラーメン			焼肉ピラフ			麻婆豆腐飯			ブルコギ丼			鶏の照り焼き丼			ポークカレー(甘口)			茄子のミートソース スパゲティ						
	混ぜご飯																					パン						
	キャベツのピーナッツ和え			シュウマイ			さつま芋のレモン煮			プロッコリーと竹輪の胡麻マヨネーズ			蓮根の中華和え			ひじきの5品目サラダ												
				チンゲン菜ともやしの中華スープ			わかめと玉葱の卵スープ			チンゲン菜と大根の中華スープ			キャベツともやしの味噌汁						コンソメジュリアン									
																キウイ												
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				
定食	833	32.1	13.4	9.0	813	23.8	18.9	6.0	708	26.8	18.1	4.8	759	18.1	23.0	2.6	890	32.9	27.3	4.2	749	16.5	25.9	3.5	850	21.0	30.3	5.1
夕食	A 牛肉甘辛煮			B 鶏の唐揚げ (日本唐揚協会認定)			A 豚キムチ炒め			終業式 			お祝いプレート (ハンバーグ・海老フライ・唐揚げ)			+ 豚肉と野菜の韓国風スープ煮			牛肉のオイスターソース うま煮			むね肉の香り揚げ 海苔風味あんかけ						
	B ブリの生姜煮			B ポークソテー BBQソース			B いかの天ぷら ピリ辛葱ソース			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			A・B共通メニュー			韓国風カムカムナムル			コーンサラダ			和風マカロニサラダ			
	A・B共通メニュー ポテトサラダ			A・B共通メニュー にんじんしりしり			A・B共通メニュー しめじと里芋の味噌マヨ和え			A・B共通メニュー カニカマと蓮根のサラダ			A・B共通メニュー 玉子スープ			A・B共通メニュー 大根とわかめの味噌汁			玉子スープ			大根とわかめの味噌汁			キャベツとえのきの味噌汁			
	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯						
	わかめスープ			じゃが芋とわかめの味噌汁			大根と油揚げの味噌汁			キャベツとえのきの味噌汁			玉子スープ			玉子スープ			大根とわかめの味噌汁			キャベツとえのきの味噌汁						
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	913	19.5	31.1	4.5	961	37.5	27.6	4.8	917	21.8	39.5	3.2	885	23.5	27.4	3.7	926	22.2	36.2	4.3	1042	22.5	41.1	4.8	1078	36.2	35.2	4.4
B定食	722	21.1	17.1	2.6	1035	38.2	30.7	5.0	983	21.0	36.9	3.5																

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	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3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	★菓子パン★																											
	フランクフルト	さわらの塩焼き	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)	根菜鶏つくねハンバーグ	チキンカツ	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース																											
	プロッコリーの和風マスタード和え	はすのきんぴら			木の実和え	ツナサラダ																												
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム																												
	マカロニと野菜のスープ	大根とわかめの味噌汁			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																												
	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																		
定食	769	20.0	22.2	3.3	738	26.3	16.0	2.7	759	19.8	30.7	2.0	730	19.5	38.6	2.3	853	28.2	21.6	2.9	682	16.2	23.0	1.3	759	19.8	30.7	2.0						
昼食	豚肉の細切り飯&春巻き			カルボナーラうどん		デミカツ丼		牛丼		ひな祭り		キンパ風ちらし寿司		ハヤシライス																				
				ご飯																														
	切干とごぼうのマヨぽんだれ			ポテトの明太ソース		茄子のゆず醤油		かぼちゃとプロッコリーのシーザーサラダ		白菜ときのこの煮浸し		3種の豆とポテトの辛子マヨ和え																						
	チングン菜ともやしの中華スープ					コーンと玉葱のスープ		玉葱と油揚げの味噌汁		麸と三つ葉のすまし汁				デザート		フルーツミックス																		
	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	863	21.1	29.4	4.0	1033	22.6	33.8	3.4	808	18.5	27.5	5.1	851	23.7	33.6	4.0	823	22.8	24.0	5.4	805	17.0	27.6	3.3									
夕食	A 鶏肉の衣揚げ照焼きソース			目玉焼きフライとデミグラスコロッケ		A 鮭のキムチマヨ焼き		A 照焼きチーズハンバーグ		シーフードミックスフライ		豚ロースの竜田揚げ																						
	B 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め			B 鶏の梅照り焼き		B 豚肉と青菜の塩炒め		B 豚焼肉ともやしのねぎソース																										
	A・B共通メニュー			A・B共通メニュー		A・B共通メニュー		A・B共通メニュー		わかめのツナ炒め		レンコンサラダ																						
	茹で野菜のゴマ風味			ベーコンと野菜のイタリアンサラダ		青じそスパゲッティー		白菜と春菊のみぞれ和え																										
	ご飯			ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯																		
	じゃが芋と玉葱の味噌汁			もやしと人参のスープ		大根と油揚げの味噌汁		キャベツとえのきの味噌汁		大根と油揚げの味噌汁		わかめとえのきの味噌汁																						
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
A定食	922	32.6	26.4	4.2	942	20.2	33.9	3.1	1118	28.1	49.1	3.5	843	27.3	24.1	5.5	1010	26.9	35.8	3.9	947	25.9	30.3	3.4										
B定食	898	22.5	33.1	3.4	910	32.4	35.5	4.9	809	26.8	20.5	3.1	896	23.6	34.2	4.3																		

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。