



Weekly Menu



日曜日	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
朝食							食パンとレーズンロール
栄養価							肉団子のクリーム煮
定食							ジャム
昼食							コーヒー又は紅茶
栄養価							牛乳またはジョア
A定食							熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
							874 22.4 35.7 4.0
夕食							牛肉と野菜のすき焼き丼
栄養価							蒸し鶏と胡瓜の梅和え
A定食							わかめとえのきの味噌汁
							熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
							717 22.8 15.5 4.7
タ食							ポーク焼肉とデミグラスコロッケ
栄養価							チキンの味噌マヨネーズソース
A定食							菜の花みぞれ和え
B定食							じゃが芋の甘辛炒め
							ご飯
							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 食塩相当量 g
							805 22.0 21.7 4.2 1024 34.5 32.4 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います。

Weekly Menu

	9月23日				9月24日				9月25日				9月26日				9月27日				9月28日				9月29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 セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)				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															
	根菜鶏つくねハンバーグ				だし巻き玉子																かぼちゃ挽肉フライ				コーンスクランブル															
	スパゲティと玉葱のサラダ				もやしの赤じそ和え																キャベツのお浸し				ウィンナー(2本)															
	納豆				納豆									ジャム				納豆				ジャム				ジャム														
	キャベツとわかめの味噌汁				ごぼうと油揚げの味噌汁									ジャム				じゃが芋と玉葱の味噌汁				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶														
	★ふりかけ★				のり									ジャム				牛乳またはジョア				牛乳またはジョア				コーヒー又は紅茶														
	牛乳またはジョア				牛乳またはジョア									牛乳またはジョア				牛乳またはジョア				牛乳またはジョア				牛乳またはジョア														
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	730	21.1	14.8	3.0	680	20.8	13.9	2.3	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	775	18.8	18.4	2.4	780	17.2	31.3	2.0	727	18.9	24.4	2.2												
昼食	しらす丼				鶏肉と野菜のうま煮				チャーハンWITH肉そぼろ				豚肉と野菜のオイスターソース丼				全国高島二当地メニュー 熊本 黒とんこつラーメン				ハヤシライス				ミートソーススパゲティ															
	厚揚げとキャベツの味噌炒め				きゅうりの生姜醤油				もやしとほうれん草のナムル				大根とツナの青じそサラダ								切干大根のコールスローサラダ				ミックスサラダ															
					ご飯												ご飯								パン															
	白菜と玉葱の味噌汁				えのきと麸の味噌汁				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												洋野菜のスープ															
																	みかん缶																							
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	714	26.1	15.6	5.8	764	24.2	21.0	3.2	796	23.3	21.3	7.5	709	22.0	19.0	5.8	1090	29.5	38.6	7.8	814	14.9	22.4	3.5	755	20.7	20.7	5.0												
夕食	A 鶏天				A イタリアンハンバーグステーキ				A パジルチキンソテー				A かつ煮				豚肉のピリ辛甘味噌炒め 鶏むね肉の葱おろしだれ								揚げ餃子と焼壳															
	B 肉豆腐				B ポークと野菜のデミシチュー				B さばカレーカツ				B 鶏肉のシーザーサラダ仕立て									ごぼうのそぼろあん				栗かぼちゃの含め煮														
	A・B共通メニュー ほうれん草とかぼちゃのソテー				A・B共通メニュー エリンギ炒め								A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく				ごぼうのそぼろあん				ごぼうのそぼろあん				炒り豆腐															
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯															
	油揚げと三つ葉のすまし汁				コンソメジュリアン				じゃが芋と玉葱の味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁				豆腐とねぎの生姜スープ				ごぼうと油揚げの味噌汁				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	838	31.7	25.8	3.5	885	28.9	22.0	4.9	874	31.2	28.9	3.5	965	28.6	23.7	6.0	872	26.5	23.8	7.0	854	38.2	20.0	9.2	891	21.7	21.3	5.4												
B定食	841	35.0	24.9	3.8	806	22.7	20.4	4.3	800	19.7	22.0	2.9	814	33.8	19.6	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います。



Weekly Menu

日	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)	
朝食	ご飯							
	プレーンオムレツ							
	プロッコリーの辛子マヨ和え							
	納豆							
	コーンと玉葱のスープ							
	★ふりかけ★							
	牛乳またはジョア							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
定食	689	16.7	15.9	2.6				
昼食	牛しぐれ煮のとろろ丼							
	ジャーマンポテト							
	もやしとインゲンの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
A定食	850	19.0	26.3	3.5				
夕食	A 鶏もも焼きのレモンソース							
	B フーチャンブル							
	A・B共通メニュー							
	大根のそぼろあん							
	ご飯							
	長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				
A定食	844	32.3	21.9	5.2				
B定食	804	32.8	21.5	4.5				

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います。

