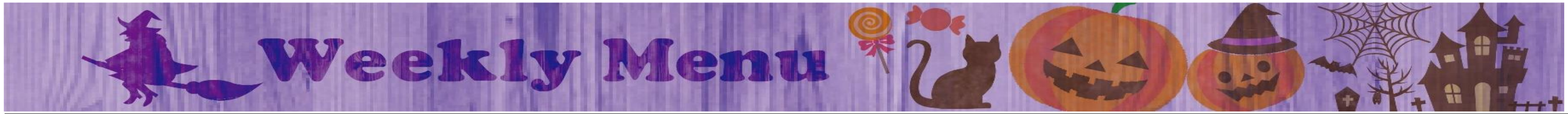
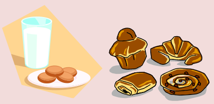


日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食					ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール
					チキンナゲット	きのこのスクランブルエッグ	野菜のトマトスープ
					大根と人参のマヨサラダ	ベーコン	
					納豆	ジャム	ジャム
					キャベツと大根の味噌汁		
					★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶
					牛乳またはジョア	牛乳またはジョア	牛乳またはジョア
栄養価 定食					熱量 807 kcal / 蛋白質 20.4 g / 脂質 26.6 g / 食塩相当量 2.5 g	熱量 754 kcal / 蛋白質 17.3 g / 脂質 38.3 g / 食塩相当量 2.3 g	熱量 722 kcal / 蛋白質 17.9 g / 脂質 23.7 g / 食塩相当量 3.5 g
昼食					ポークカレー	赤のあんかけ炒飯	麻婆豆腐飯
					ミックスサラダ	大根とツナの青じそサラダ	きゅうりの生姜醤油
					白桃	チンゲン菜ともやしの中華スープ	春雨スープ
栄養価 A定食					熱量 704 kcal / 蛋白質 14.3 g / 脂質 15.5 g / 食塩相当量 2.4 g	熱量 735 kcal / 蛋白質 16.7 g / 脂質 13.9 g / 食塩相当量 8.0 g	熱量 754 kcal / 蛋白質 26.0 g / 脂質 17.7 g / 食塩相当量 4.9 g
夕食					鶏もものレモンペッパーグリル	アジフライ	ポークチャップ
					3種の豆とポテトの辛子マヨ和え	厚揚げと人参の中華炒め煮	栗かぼちゃの含め煮
					ご飯	ご飯	ご飯
					トマトスープ	ごぼうと油揚げの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁
栄養価 A定食					熱量 883 kcal / 蛋白質 31.9 g / 脂質 32.3 g / 食塩相当量 2.7 g	熱量 867 kcal / 蛋白質 28.7 g / 脂質 24.8 g / 食塩相当量 3.1 g	熱量 805 kcal / 蛋白質 29.1 g / 脂質 18.4 g / 食塩相当量 4.8 g
B定食							

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㈱
＊当店では台湾米を使用しています。

Weekly Menu

日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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
	目玉焼き	厚揚げのそぼろあん		セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	ピーマン肉詰めフライ	プレーンオムレツ	押麦入り野菜のカレー風味スープ
	ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ	朝食)ポテトサラダ	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		スパゲティーサラダ	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	キャベツと油揚げの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁			キャベツとえのきの味噌汁		
	★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
昼食	プルコギ丼	豚肉の生姜焼き丼	醤油ラーメン	鶏の竜田揚げ丼	キーマカレー	葱チャーシュー炒飯	ミートソーススパゲティ
	蓮根と玉葱のマヨ和え	切干とごぼうのマヨぽんだれ	キャベツと人参の辛子醤油	白菜のお浸し	カラフルサラダ	ブロッコリーのナムル	
			ご飯				パン
	もやしと人参のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁		もやしとわかめの味噌汁		玉子スープ	コンソメジュリアン
					杏仁フルーツ		
夕食	豚肉ときくらげの卵炒め	A チキン南蛮 B 八宝菜	A ヒレカツ B 鶏肉と野菜の味噌炒め	立冬 ほうとう風水餃子	ポークソテーオニオンソース	牛肉と葱の炒め	白身魚のフリットジンジャーソース
	A・B共通メニュー 青菜と高野豆腐の煮浸し	A・B共通メニュー ポテトのそぼろあん	A・B共通メニュー ジャーマンポテト	A・B共通メニュー にらともやしのチャンプルー	豚肉と野菜のビーフン	ニンジンとチリメンジャコのキンピラ	焼き野菜のピリ辛マヨだれ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	わかめスープ	チンゲン菜と大根の中華スープ	玉子スープ	玉葱と油揚げの味噌汁	白菜とえのきの味噌汁	大根とわかめの味噌汁	マカロニと野菜のスープ

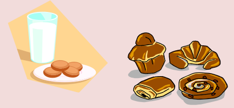
栄養価

	11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日				11月9日				11月10日			
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
朝食 定食	744	18.7	21.1	2.0	754	23.6	18.8	2.3	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	751	17.5	19.2	2.2	680	16.7	21.5	2.0	727	18.9	24.4	2.2
昼食 A定食	802	15.2	26.0	2.2	898	21.6	33.0	3.4	734	22.4	7.9	6.7	773	28.1	20.5	4.4	760	16.2	19.4	2.3	712	15.9	16.1	5.1	751	20.6	20.6	5.0
夕食 A定食	896	30.9	28.0	5.6	1054	35.6	39.7	3.7	853	21.7	23.8	4.5	876	22.5	18.5	6.1	834	30.0	22.7	4.7	819	21.9	22.2	3.9	953	21.8	32.1	4.3
夕食 B定食					758	22.7	16.6	3.5	927	30.0	32.8	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㈱

＊当店では台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

日 曜日	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17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
	ミートオムレツ	チキンナゲット		セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	ハンバーグ	オニオンスクランブル	ミネストローネスープ
	ブロッコリーのマスタードマヨ和え	ツナマヨポテト	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		ひじきと大豆の煮物	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	もやしとインゲンの味噌汁			じゃが芋とキャベツの味噌汁		
	★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) 定食	717 / 19.2 / 16.7 / 2.7	756 / 22.7 / 18.1 / 2.2	759 / 19.8 / 30.7 / 2.0	729 / 19.5 / 38.5 / 2.3	763 / 23.1 / 17.6 / 3.5	747 / 17.1 / 28.2 / 1.6	726 / 17.3 / 24.8 / 3.9
昼食	牛肉と野菜のすき焼き丼	焼き鳥ねぎま丼 温泉玉子添え	和麺 穴子天ぷらうどん	エスニック料理 タコライス(豚挽肉と大豆ミート)	カレー ポークカレー	ジャコ炒飯	ベーコンときのこのクリームスパゲティ
	春雨ともやしの炒め物	茄子の生姜醤油	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	鶏もも肉の竜田揚げ	大根ミックスサラダ	おくらのピリ辛和え	
			混ぜご飯				パン
	玉葱と油揚げの味噌汁	麸と三つ葉のすまし汁		ポテトと人参のスープ		豆腐とねぎの生姜スープ	コンソメジュリアン
					オレンジ		
栄養価 熱量(kcal) / 蛋白質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g) A定食	751 / 20.6 / 18.6 / 5.2	863 / 34.2 / 29.0 / 3.1	761 / 20.5 / 7.0 / 6.5	780 / 31.2 / 18.0 / 3.1	705 / 16.7 / 17.8 / 2.4	753 / 22.7 / 17.4 / 6.6	797 / 24.3 / 26.8 / 4.5
夕食	A グリルチキンカレー風味	A ハンバーグジンジャーソース	A ポーク焼肉とデミグラスコロッケ	A チキンソテーメキシカンソース	昆布の日 とろろ昆布の和風唐揚げ	魚を食べよう 白身魚のマヨネーズチーズ焼き	昔ながらの麻婆豆腐
		B 塩鶏肉じゃが	B 魚を食べよう 鯖の生煮	B 豚肉と白菜のクリーム煮			
	A・B共通メニュー 白菜とハムの炒め	A・B共通メニュー ケチャップスパゲッティー	A・B共通メニュー 厚揚げと青菜の煮浸し	A・B共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め	湯豆腐(生姜あん)	和風スパゲッティー	白滝ときのこのピリ辛炒め
	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	大根とわかめの味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	コーンと玉葱のスープ	白菜とチンゲン菜の中華スープ
栄養価 熱量(kcal) / 蛋白質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g) A定食	778 / 30.0 / 22.3 / 3.0	899 / 25.2 / 21.7 / 5.1	860 / 24.3 / 25.1 / 6.0	938 / 34.9 / 25.9 / 3.8	952 / 38.8 / 29.1 / 4.0	905 / 23.9 / 29.0 / 3.7	743 / 25.0 / 17.2 / 5.7
B定食		909 / 30.6 / 22.4 / 2.9	902 / 30.0 / 27.4 / 5.7	887 / 23.8 / 23.6 / 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㈱
＊当店では台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24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
朝食	だし巻き玉子	かぼちゃ挽肉フライ		セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	根菜鶏つくねハンバーグ	トマトスクランブル	具だくさん野菜コンソメスープ
朝食	大根とツナのおかか和え	スパゲティと玉葱のサラダ	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		白菜と玉葱の和風和え	ウィンナー(2本)	
朝食	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
朝食	キャベツとわかめの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁			じゃが芋と玉葱の味噌汁		
朝食	★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
朝食	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
昼食	3色丼	豚肉と野菜のオイスターソース丼	長崎チャンポン	しらす丼	チキンカレー	ウインナーのカレーピラフ	三色ピーマンとモッツアレラのトマトクリームパスタ
昼食	フライドポテト	冬瓜のおかか和え	春巻	チキンカツ	キャベツサラダ	もやしとほうれん草のナムル	
昼食			ご飯				パン
昼食	大根と油揚げの味噌汁	竹の子の中華スープ		焙煎のりとみつばのすまし汁	フルーツヨーグルト	ポテトと人参のスープ	コーンスープ
夕食 A	アジフライ	イタリアンハンバーグステーキ	鶏肉の生姜焼き	鶏天	和食の日 かつ煮	肉豆腐	豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て
夕食 B	豚肉のピリ辛甘味噌炒め	鶏むね肉の葱おろしだれ	さばカレーカツ	ポークと野菜のデミシチュー			
夕食 A・B共通メニュー	栗かぼちゃの含め煮	高野豆腐の卵とじ	切干大根のコールスローサラダ	にんじんのたらこ炒め	おくらとワカメの酢の物	ごぼうのそぼろあん	キャベツと筍の炒め煮
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	秋の味覚混ぜご飯	ご飯	ご飯
夕食	春雨スープ	コンソメジュリアン	えのきと麩の味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	白菜とえのきの味噌汁	マカロニと野菜のスープ

朝食 栄養価

栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11/18 定食	660	20.5	12.4	2.4
11/19 定食	834	20.5	23.2	2.3
11/20 定食	759	19.8	30.7	2.0
11/21 定食	851	20.1	42.0	3.5
11/22 定食	689	20.5	11.7	2.7
11/23 定食	757	16.9	29.8	1.9
11/24 定食	720	17.5	29.4	3.6

昼食 栄養価

栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11/18 A定食	712	23.4	16.1	2.9
11/19 A定食	699	20.9	20.9	5.3
11/20 A定食	885	25.4	18.5	9.3
11/21 A定食	651	23.6	10.8	5.0
11/22 A定食	715	16.3	17.0	2.6
11/23 A定食	736	17.9	18.4	5.3
11/24 A定食	738	23.9	15.9	4.1

夕食 栄養価

栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11/18 A定食	840	25.3	18.7	4.0
11/18 B定食	820	23.4	19.8	5.9
11/19 A定食	897	31.6	22.2	5.3
11/19 B定食	791	35.6	16.7	5.9
11/20 A定食	877	32.7	24.6	4.3
11/20 B定食	799	20.2	22.3	2.5
11/21 A定食	882	34.5	26.6	4.3
11/21 B定食	834	24.7	20.0	4.5
11/22 A定食	964	28.2	27.6	6.9
11/23 A定食	863	32.6	26.8	4.9
11/24 A定食	890	20.7	34.7	3.8

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㈱
＊当店では台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

朝食

日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	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	
	プレーンオムレツ	鯖の塩焼き		セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	一口つくねの照り焼き	コーンスクランブル	
	ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え	スイートエンドウのおかか和え	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		ごぼうのポテトサラダ	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	
	コンソメジュリアン	大根とわかめの味噌汁			白菜と玉葱の味噌汁		
	★ふりかけ★	のり			★ふりかけ★		
	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（定食）

日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11月25日	678	17.6	14.0	2.7
11月26日	740	23.0	19.4	2.2
11月27日	759	19.8	30.7	2.0
11月28日	706	19.3	37.4	2.3
11月29日	755	20.7	19.0	2.4
11月30日	757	17.0	30.2	2.0

昼食

日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
	牛しぐれ煮のとろろ丼	レディースDAY ロコモコハンバーグ目玉焼き添え	和麺 ミックスうどん	麻婆茄子丼	親子丼	カレー ビーフカレー
	ひじきと切干大根のきんぴら	さつま芋ダイスサラダ	野菜かき揚げ	キャベツとチャーシューの中華和え	さつま揚げと人参のきんぴら	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ
			混ぜご飯			
	麸とワカメのすまし汁	マカロニと野菜のスープ		チンゲン菜と玉葱の中華スープ	豆腐とわかめの味噌汁	
		プチシュー				グレープフルーツルビー

栄養価（A定食）

日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11月25日	742	15.9	15.8	3.9
11月26日	749	20.5	16.6	5.1
11月27日	859	17.5	17.6	7.0
11月28日	819	17.1	26.6	5.1
11月29日	754	31.5	19.0	5.9
11月30日	739	14.3	20.8	3.0

夕食

日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
A	メンチカツレツ粒マスタードソース	鶏の唐揚げ　甘辛だれ	食で元気チャレンジ!! ポークソテーBBQソース	鶏と野菜の揚げ出し中華あん	いい肉の日 肉の日ミックスコンボ	肉サラ 豚しゃぶと野菜のおろしぽん酢
B	フーチャンプル	豚挽肉と春雨のオイスターソース	魚を食べよう 鱈のカレー揚げとナポリタン	豚肉の粗挽きペッパー焼き		
A・B共通メニュー	大根のそぼろあん	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	大豆の甘辛絡め	青じそスパゲッティー	蒸し鶏のコールスローサラダ	じゃがいものカレー炒め
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白菜とえのきの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	もやしとわかめの味噌汁	洋野菜のスープ	チンゲン菜と玉葱の中華スープ

栄養価

日	定食	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11月25日	A定食	977	22.3	34.5	5.8
11月25日	B定食	746	27.4	17.4	4.5
11月26日	A定食	894	35.4	30.3	4.7
11月26日	B定食	844	17.3	25.9	4.5
11月27日	A定食	1035	37.5	25.9	5.4
11月27日	B定食	954	33.2	18.0	5.8
11月28日	A定食	948	33.4	29.6	4.5
11月28日	B定食	809	27.7	19.5	3.6
11月29日	A定食	1109	36.4	39.0	5.6
11月29日	B定食				
11月30日	A定食	806	23.6	25.2	3.7
11月30日	B定食				

１２月

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㈱
＊当店では台湾産米を使用しています。