

# Weekly Menu

日曜日	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
朝食							
栄養価							
定食							
昼食							
栄養価							
A定食							
夕食							
栄養価							
A定食							
B定食							

12月



# Weekly Menu



日曜日	12月2日 (月)				12月3日 (火)				12月4日 (水)				12月5日 (木)				12月6日 (金)				12月7日 (土)				12月8日 (日)							
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★ 牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース				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				肉入りコロッケ								セルフドッグ(フランク フルト・焼きそば)				鶏肉団子の甘酢あん				ほうれん草スクラン ブル				ウィンナーと野菜の カレーポトフ							
	白菜とツナのポン酢和え				スパゲッティーサラダ								ピーマンの中華和え				ウィンナー															
	納豆				納豆								ジャム				納豆				ジャム											
	じゃが芋とわかめの味噌汁				コーンと玉葱のスープ								ごぼうと油揚げの味噌汁												パン							
	★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	670	19.0	11.1	2.9	794	18.0	19.7	2.7	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	733	20.1	15.9	2.7	756	17.0	29.8	1.9	890	27.2	37.6	4.6				
昼食	和風おろし ハンバーグ丼				深川丼				豚汁うどん				エスニック料理 ナシゴレン ツナとブロッコリー のマカロニサラダ 洋野菜のスープ				ハヤシライス				ツナコーンピラフ				ミートソーススパグ ティ							
	焼売				あんかけ豆腐				白身魚フライ								ミックスサラダ				ミックスピーンズの マリネ				そら豆とポテトの マヨ和え							
	もやしとインゲンの 味噌汁				麸と三つ葉の すまし汁												マカロニと野菜の スープ				マカロニ				パン							
																	杏仁フルーツ															
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	756	23.1	16.5	6.0	772	28.6	14.0	4.7	816	22.5	12.3	6.0	811	19.5	24.1	4.8	795	15.3	18.1	3.5	714	20.9	14.1	4.7	869	23.2	28.0	3.9				
夕食	A 揚げ鶏の 香味ソース				A 豚肉の甘辛炒め				A 揚げ餃子の 野菜甘酢あんかけ				A 豚ロース味噌焼き				大雪 クリーム煮込み ハンバーグ 白身魚のムニエル															
	B 豚肉と卵の塩麹炒め				B 鶏むね肉の漬け焼き				B 鶏すき煮				B たらのフリット 照りマヨソース									魚を 食べよう				白身魚のムニエル						
	A・B共通メニュー こんにゃくと野菜の 煮物				A・B共通メニュー ペンネと三色ピーマンの ペペロンチーノ				A・B共通メニュー 大根とベーコンの 洋風きんぴら				A・B共通メニュー ニラ玉炒め				さつまいと大根の煮 物				キャベツとハムのコ ンソメソース				フライドポテト							
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯							
	チングン菜と玉葱の 中華スープ				わかめと玉葱の 味噌汁				もやしと人参のスー プ				大根とわかめの 味噌汁				えのきと麸の 味噌汁				黒糖ゼリー				コーンスープ							
	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	816	27.9	23.3	5.1	738	25.3	12.4	5.3	895	18.3	26.6	4.0	900	31.6	30.1	4.8	954	31.5	35.9	6.7	938	27.3	27.7	3.8	802	26.0	13.2	4.5				
B定食	849	19.4	30.0	5.4	753	32.2	13.6	4.0	890	39.1	27.6																					



# Weekly Menu



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)  
\*当店では台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



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。コンパスクループ・ジャパン株  
\*当店では台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



日曜日	12月23日 (月)		12月24日 (火)		12月25日 (水)		12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)		
朝食	ご飯		ご飯		★菓子パン★							
	野菜コロッケ		ほうれん草オムレツ									
	大根と人参のマヨサラダ		茹で野菜のサラダ		牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース							
	納豆		納豆									
	わかめと玉葱の味噌汁		大根と油揚げの味噌汁									
	★ふりかけ★		のり									
	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
定食	788	16.9	23.0	2.5	668	19.9	12.1	2.3	759	19.8	30.7	2.0
昼食	中華麺 麻婆豆腐飯				わかめとんこつ ラーメン							
	おくらのピリ辛和え				ハム野菜炒め							
					ご飯							
	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				
A定食	822	27.7	22.2	5.2	872	29.3	16.4	11.1				
夕食	A チキンの ツナマヨ焼き			A 豚肉の トマト煮込み								
	B 牛肉とごぼうの マスタードソース炒め											
	A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮			A・B共通メニュー 3種の豆とポテトの 辛子マヨ和え								
	ご飯			ご飯								
	洋野菜のスープ			フルーツ寒天								
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	926	31.7	36.3	2.7	940	26.2	27.1	1.9				
B定食	796	19.1	18.5	3.4								

\*お知らせ\*



新年は  
1月5日（日）夕食

からスタートです。

みなさん、

メリークリスマス！



よいお年を迎えて下さい！