

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								食パンとレーズンロール								
								クラムチャウダー								
								ジャム								
								 コーヒー又は紅茶								
栄養価								牛乳またはショア								
定食								<table><tr><th>熱量 kcal</th><th>蛋白質 g</th><th>脂質 g</th><th>食塩相当量 g</th></tr><tr><td>744</td><td>20.8</td><td>25.9</td><td>3.1</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	744	20.8	25.9	3.1
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g													
744	20.8	25.9	3.1													
昼食								中華丼								
								餃子								
								玉子スープ								
栄養価								<table><tr><th>熱量 kcal</th><th>蛋白質 g</th><th>脂質 g</th><th>食塩相当量 g</th></tr><tr><td>666</td><td>19.4</td><td>15.7</td><td>4.7</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	666	19.4	15.7	4.7
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g													
666	19.4	15.7	4.7													
A定食																
夕食								 チキンソテー ガーリック醤油風味								
								青梗菜と油揚げの炒め								
								ご飯								
								野菜スープ								
栄養価								<table><tr><th>熱量 kcal</th><th>蛋白質 g</th><th>脂質 g</th><th>食塩相当量 g</th></tr><tr><td>820</td><td>31.5</td><td>25.4</td><td>3.3</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	820	31.5	25.4	3.3
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g													
820	31.5	25.4	3.3													
A定食																
B定食																



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★	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		ジャム	ピーマンの中華和え	ウィンナー	ジャム
	納豆	納豆			納豆	ジャム	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		
	★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	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	ハヤシライス	ツナコーンピラフ	ミートソーススパゲティ
	焼売	あんかけ豆腐	白身魚フライ	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	ミックスサラダ	ミックスビーンズのマリネ	そら豆とポテトのマヨ和え
			混ぜご飯				パン
	もやしとインゲンの味噌汁	麩と三つ葉のすまし汁		洋野菜のスープ		マカロニと野菜のスープ	
					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	 鶏肉のレモン焼きタルタルソース	 大雪 クリーム煮込みハンバーグ	 魚を食べよう 白身魚のムニエル
	B 豚肉と卵の塩麴炒め	B 鶏むね肉の漬け焼き	B 鶏すき煮	B たらふりッ照りマヨソース			
	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 パンネと三色ピーマンのパペロンチーノ	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	さつま芋と大根の煮物	キャベツとハムのコンソメソテー	フライドポテト
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チンゲ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	えのきと麩の味噌汁	黒糖ゼリー	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	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 5.3	1012 28.0 34.2 4.6			

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



日曜日	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15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	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	プレーンオムレツ	肉団子のクリーム煮
	きんぴらごぼう	五目豆		牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	ブロッコリーのおかか和え	ベーコン	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	大根とわかめの味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁			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
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	776 22.3 21.8 2.9	745 24.2 17.7 2.4	759 19.8 30.7 2.0	729 19.5 38.5 2.3	722 24.3 14.4 2.9	615 16.7 21.5 2.0	874 22.4 35.7 4.0
昼食	豚塩カルビ丼	焼き鳥二色そばろ丼	ビーフカレー	ソースかつ丼	【阿南高専】徳島ラーメン風	叉焼炒飯	モッツアレラのトマトクリームパスタ
	ワカメと玉葱の中華和え	小松菜とひじきのお浸し	エッグサラダ	カレー味ビーフン	白菜と人参のピリ辛和え	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え	
					ご飯		パン
	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	もやしとインゲンの味噌汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁		豆腐とねぎの生姜スープ	洋野菜のスープ
			フルーツ白玉				
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	806 17.9 31.5 4.2	717 26.4 14.9 4.6	853 16.7 26.1 3.2	784 17.9 16.9 4.4	979 33.0 26.0 9.2	799 16.8 33.3 5.5	723 24.0 16.5 4.1
夕食	A 牛肉の柳川煮	A 鶏のジュシーからあげ	A チキンストロガノフ	 クリスマス会 *クリスマスプレート *サラダ *コーンスープ	 鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国)	メンチカツとピーマン肉詰めフライ	豚肉のねぎ塩焼き
	B 肉団子と根菜の黒酢あん	B ホキのカレーマヨ焼き	B 豚しゃぶおろしポン酢				
	A・B共通メニュー ポテトの磯辺揚げ	A・B共通メニュー 緑黄色野菜のおかか和え	A・B共通メニュー レンコンサラダ				
	ご飯	ご飯	ご飯				
	もやしと人参のスープ	コンソメジュリアン	えのきと麩の味噌汁			わかめスープ	キャベツとわかめの味噌汁
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	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	890 27.5 28.7 4.2	865 34.7 26.2 3.1	958 32.6 31.6 3.6	1040 30.8 32.9 5.8	862 32.5 26.4 4.4	1116 24.4 45.9 4.1	775 21.7 20.9 4.0
B定食	897 19.2 17.5 5.0	811 26.2 18.2 4.0	853 29.0 27.6 3.4				

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



日曜日	12月16日 (月)				12月17日 (火)				12月18日 (水)				12月19日 (木)				12月20日 (金)				12月21日 (土)				12月22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			
	がんもの煮物				一口つくねの照り焼き								セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)				肉入りコロッケ				ミックススクランブル				野菜のトマトスープ			
	キャベツのおかか和え				ポテトサラダ												マカロニサラダ				ウィンナー(2本)							
	納豆				納豆								納豆				ジャム				ジャム							
	じゃが芋と玉葱の味噌汁				大根と油揚げの味噌汁								キャベツと玉葱の味噌汁															
	★ふりかけ★				のり												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	656	18.5	12.1	2.9	769	21.7	20.2	2.4	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	782	17.9	19.2	2.4	776	17.4	31.2	2.0	722	17.9	23.7	3.5
昼食	豚肉の生姜焼き丼				レディースDAY オムライス ハヤシ ソース				鶏天丼				カレー チキンカレー				冬至 ほうとう				チャーハンWITH肉そ ぼろ				ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ			
	ひじきと切干大根の きんぴら				いんげんとベーコン のソテー				わかめのツナ炒め				和風大根サラダ				メンチカツ				ポテトの明太ソース							
																	混ぜご飯								パン			
	麩と三つ葉のすまし 汁				マカロニと野菜の スープ				ごぼうと油揚げの味 噌汁												竹の子の中華スープ				コンソメジュリアン			
					プリン								フルーツヨーグルト															
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	701	21.5	20.1	3.5	882	17.9	28.3	5.4	944	36.6	29.5	4.6	785	21.6	20.7	4.1	833	20.4	15.4	6.5	709	18.5	21.1	6.5	763	23.7	26.2	4.4
夕食	A ソーセージのカツと ヒレカツ				A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味				A 肉じゃが				A とんかつ				ぶりの日 旬 ぶりカツ				とんてき(四日市)				鶏肉のチーズピカタ			
	B チキンときのこの 豆乳シチュー				B 豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ				B 茹で豚とブロッコリー のねぎソース				B ハンバーグ デミグラスソース															
	A・B共通メニュー 豚肉とシメジの 炒め煮				A・B共通メニュー かぼちゃのカレー煮				A・B共通メニュー さつま芋の きんぴらバター風味				A・B共通メニュー 大根とえんどうの コンソメ煮				冷奴				茄子のみぞれ和え				カリフラワーとエリンギ のコンソメ煮			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	もやしとインゲンの 味噌汁				豆腐とわかめの味噌 汁				白菜とえのきの味噌 汁				もやしと人参のスー プ				大根とわかめの味噌 汁				玉葱と油揚げの味噌 汁				トマトスープ			
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	852	25.9	21.7	3.5	831	34.9	21.5	2.6	893	17.8	20.4	4.9	830	18.2	18.5	4.4	901	25.6	34.6	3.7	914	28.3	30.4	5.4	806	35.7	25.5	3.4
B定食	914	31.8	27.0	4.4	853	22.0	22.8	3.0	828	26.8	18.2	4.5	814	22.6	18.8	4.1												

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★ 牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース 				<div>＊お知らせ＊</div> <div>新年は</div> <div>1月5日（日）夕食</div> <div>からスタートです。</div> <div>みなさん、</div> <div>メリークリスマス！</div> <div>よいお年を迎えて下さい！</div> 							
	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															
	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	麻婆豆腐飯				わかめとんこつ ラーメン				<div>中華種</div>											
	おぐらのピリ辛和え				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																