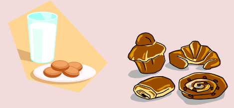
日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食							
栄養価 定食							
昼食							
栄養価 A定食							
夕食							ヒレカツ ニンジンとチリメンジャコのキンピラ ご飯 竹の子の中華スープ
栄養価							熱量 kcal / 蛋白質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g
A定食							788 / 22.6 / 16.5 / 5.1
B定食							

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㈱
＊当店では台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12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
	ミートオムレツ	チキンナゲット		セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	ハンバーグ	オニオンスクランブル	押麦入り野菜のカレー風味スープ
	ツナマヨポテト	ブロッコリーのマスタードマヨ和え	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		ひじき煮	ウィンナー	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	キャベツと玉葱の味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁			大根とわかめの味噌汁		
	★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	694 / 19.5 / 13.1 / 2.7	745 / 21.8 / 19.1 / 2.2	759 / 19.8 / 30.7 / 2.0	851 / 20.1 / 42.0 / 3.5	730 / 23.3 / 14.8 / 3.3	761 / 16.4 / 30.7 / 1.6	727 / 18.9 / 24.4 / 2.2
昼食	牛肉と野菜のすき焼き丼	七草の節供 鶏の照り焼き丼	中華麺 タンメン	SOY MEAT 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	パスタ 2種のチーズのボロネーゼ
	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	白菜の塩昆布和え	菜の花みぞれ和え	ケチャップスパゲッティー	玉葱のサラダ	肉野菜炒め	
			ご飯				パン
	ごぼうと油揚げの味噌汁	七草入りお雑煮		チンゲン菜と大根の中華スープ		とうもろこしと玉葱の中華スープ	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	730 / 22.5 / 16.3 / 4.8	722 / 22.4 / 12.8 / 4.6	784 / 27.0 / 7.9 / 8.5	801 / 26.9 / 15.3 / 3.4	704 / 15.5 / 16.3 / 3.5	732 / 23.2 / 16.6 / 5.3	859 / 23.4 / 31.7 / 5.5
夕食	A グリルチキンカレー風味	肉で元気チャージ!! A ポーク焼肉とデミグラスコロッケ	がんばる人のチカラになるごはん 勝ち飯 豚肉のトマト生姜焼き	A 照り煮チキン	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース)	肉サラ 牛しゃぶのピリ辛サラダ仕立て	肉で元気チャージ!! 鶏の黒胡椒炒め
	B 豚焼肉ともやしのねぎソース	B 白身魚のマヨネーズチーズ焼き		B 昔ながらの麻婆豆腐			
	A・B共通メニュー 和風スパゲッティー	A・B共通メニュー 厚揚げとキャベツの味噌炒め	かぼちゃのバターレモン煮	A・B共通メニュー おくらのピリ辛和え	もやしとホウレン草のカレーチャプチェ	コーンじゃがバター風味	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
	わかめスープ	マカロニと野菜のスープ	玉子と豆腐のスープ	玉子スープ	えのきと麩の味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	白菜と油揚げの味噌汁
栄養価 (熱量kcal / 蛋白質g / 脂質g / 食塩相当量g)							
A定食	845 / 32.7 / 22.4 / 2.9	890 / 23.1 / 28.3 / 4.1	958 / 32.6 / 26.9 / 2.3	832 / 31.3 / 22.3 / 3.2	905 / 37.9 / 26.9 / 5.4	867 / 21.5 / 30.4 / 3.0	981 / 33.4 / 36.0 / 4.8
B定食	818 / 27.4 / 17.2 / 4.4	998 / 31.8 / 42.2 / 3.9		850 / 28.2 / 21.9 / 5.2			

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	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)

朝食

	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19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
	だし巻き玉子	かぼちゃのコロッケ		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	トマトスクランブル	ミネストローネスープ
	大根とツナのおかか和え	ブロッコリーのカレーマヨ和え	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		スパゲティと玉葱のサラダ	ウィンナー	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	じゃが芋とわかめの味噌汁	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	20.6	12.4	2.4	805	18.7	21.9	1.8	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	737	21.1	14.8	2.8	757	16.9	29.8	1.9	726	17.3	24.8	3.9

昼食

	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
昼食	鶏肉きんぴら丼	エスニック料理 チキンジャンバラヤ	大判きつねうどん	しらす丼	ビーフカレー	ツナコーンピラフ	ベーコンのトマトソースパスタ
	炒り豆腐	もやしの中華浸し	キャベツと筍の炒め煮	ひじきと切干大根のきんぴら	大根とツナの青じそサラダ	春巻	
			混ぜご飯				パン
	もやしとインゲンの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ		麩と三つ葉のすまし汁		ポテトと人参のスープ	コンソメジュリアン
					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	812	28.8	19.8	3.6	734	22.3	23.6	6.1	792	23.3	10.1	7.3	652	23.3	9.8	5.7	775	15.4	17.5	4.3	790	20.8	16.3	4.9	705	21.7	17.0	4.9

夕食

	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
夕食	豚肉と筍の玉子炒め	A アジフライ B 豚肉の南蛮焼き	小正月 チキンカツの和風おろしあん	A 肉豆腐 B イタリアンハンバーグステーキ	鶏肉のシーザーサラダ仕立て	鶏の唐揚げオーロラソース	ポークと野菜のデミシチュー
	A・B共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮	A・B共通メニュー ごぼうのそぼろあん	A・B共通メニュー 白菜ときのこの煮物	A・B共通メニュー 春雨ともやしの炒め物	ほうれん草とかぼちゃのソテー	ピリ辛こんにゃく	さつま芋ダイスサラダ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白菜とチンゲン菜の中華スープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	おしるこ	キャベツと玉葱の味噌汁	えのきと麩の味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	黒糖ゼリー

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	922	27.5	31.7	5.3	942	29.8	26.2	5.2	824	22.7	16.1	4.5	907	32.2	28.3	5.6	837	32.0	29.2	3.5	1032	34.3	46.5	3.5	868	21.5	17.9	4.3
B定食	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	889	31.1	26.7	6.3					909	29.9	18.4	5.6												

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㈱
＊当店では台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

日 曜日	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26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	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)	鯖の塩焼き	コーンスクランブル	具だくさん野菜コンソメスープ
	キャベツのお浸し	きんぴらごぼう	牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース		スイートエンドウのおかか和え	ウィンナー	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	わかめと油揚げの味噌汁			白菜ともやしの味噌汁		
	★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	親子丼	横浜もやしあんかけラーメン	カレーの日 冬野菜のチキンカレー	レディースDAY ロコモコハンバーグ目玉焼き添え	豚焼き肉丼	中華丼	カルボナーラ
	青梗菜と油揚げの炒め	白菜とチャーシューの炒め	ミックスサラダ	ソーセージとキャベツのフレンチサラダ	ワカメとしめじの煮浸し	餃子	
		ご飯					パン
	焙煎のりとみつばのすまし汁			マカロニと野菜のスープ	ごぼうと油揚げの味噌汁	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	トマトスープ
			グレープフルーツルビー	たいやき			
夕食	大寒 揚げ出し豆腐の肉野菜あん	A 肉団子のデミトマ煮	イベント *牛カルビ焼き肉 *サーモンマリネ *味噌けんちん汁 *ごはん *デザート	A シューマイのピリ辛野菜あんかけ	鶏肉のハニーレモンとかぼちゃコロッケ	牛肉の柳川煮	魚を食べよう 白金鱈のカレー揚げとナポリタン
		B 鶏もも肉のこがし味噌焼き		B 豚肉の粗挽きペッパー焼き			
	A・B共通メニュー 旬 鱈と白菜の和風煮	A・B共通メニュー 蒸し鶏のコールスローサラダ		A・B共通メニュー 青じそスパゲッティー	大根の明太和え	ほうれん草と白滝のお浸し	もやしときくらげの香味和え
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根とわかめの味噌汁	コンソメジュリアン		玉子スープ	洋野菜のスープ	もやしとインゲンの味噌汁	わかめとえのきの味噌汁

栄養価

区分	日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
朝 定食	1月20日	647	17.5	10.6	2.2
朝 定食	1月21日	775	22.2	20.2	3.1
朝 定食	1月22日	759	19.8	30.7	2.0
朝 定食	1月23日	851	20.1	42.0	3.5
朝 定食	1月24日	743	22.6	19.8	2.1
朝 定食	1月25日	780	17.2	31.3	2.0
朝 定食	1月26日	720	17.5	29.4	3.6
昼 A定食	1月20日	819	30.8	21.8	5.1
昼 A定食	1月21日	819	24.2	13.9	8.1
昼 A定食	1月22日	809	21.3	18.8	3.9
昼 A定食	1月23日	789	23.0	12.4	3.8
昼 A定食	1月24日	730	22.6	16.9	5.2
昼 A定食	1月25日	697	21.3	16.1	4.7
昼 A定食	1月26日	794	22.5	29.3	5.0
夕 A定食	1月20日	875	31.8	23.9	5.5
夕 A定食	1月21日	883	21.1	27.0	4.7
夕 A定食	1月22日	1061	34.3	46.1	3.7
夕 A定食	1月23日	1004	22.5	25.9	5.2
夕 A定食	1月24日	801	21.6	20.0	2.3
夕 A定食	1月25日	816	29.0	23.4	5.2
夕 A定食	1月26日	817	24.9	13.2	5.3
夕 B定食	1月20日				
夕 B定食	1月21日	926	35.0	28.9	6.2
夕 B定食	1月22日	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
夕 B定食	1月23日	834	28.6	21.2	3.2
夕 B定食	1月24日				
夕 B定食	1月25日				
夕 B定食	1月26日				

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	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2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		
朝食	ピーマン肉詰めフライ	鶏肉団子の甘酢あん		セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	肉入りコロッケ		
朝食	スパゲティーサラダ	ごぼうの中華サラダ	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		マカロニサラダ		
朝食	納豆	納豆		ジャム	納豆		
朝食	じゃが芋と玉葱の味噌汁	えのきと油揚げの味噌汁			大根とわかめの味噌汁		
朝食	★ふりかけ★	のり		コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★		
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		
昼食	味噌カツ丼	深川丼	全国高専ご当地メニュー 【茨城高専】 スタミナラーメン	和風おろし ハンバーグ丼	ハヤシライス		
昼食	大根とベーコンの 洋風きんぴら	じゃがいもの カレー炒め	きゅうりともやしの ピリ辛和え	そら豆とポテトの マヨ和え	ミックスサラダ		
昼食			ご飯				
昼食	ごぼうと油揚げの 味噌汁	焙煎のりとみつばの すまし汁		洋野菜のスープ			
昼食					杏仁フルーツ		
夕食	A ビックメンチカツ	A 牛肉とカリフラワー の黒胡椒炒め	魚で元気チャレンジ A チキンソテー 和風きのこソース	A 豚ロース味噌焼き	豚肉と大根の炒め煮		
夕食	B 豚肉と卵の塩麹炒め	B ささみのチリソース	B 豚肉の甘辛炒め	魚を食べよう B たらのフリット 照りマヨソース			
夕食	A・B共通メニュー ほうれん草とマカロニ のクリーム煮	A・B共通メニュー 焼売	A・B共通メニュー ひじきと白滝の煮付け	A・B共通メニュー 里芋の彩りあんかけ	高野豆腐の卵とじ		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
夕食	トマトスープ	わかめスープ	もやしと人参 のスープ	豆腐とわかめの 味噌汁	麩と三つ葉の すまし汁		

朝食 栄養価

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	758	17.5	19.2	2.2	769	21.1	17.8	3.0	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	797	18.2	20.1	2.7

昼食 栄養価

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
A定食	796	20.9	19.6	4.6	760	24.6	13.3	4.3	882	27.4	11.4	9.4	775	22.6	16.7	4.0	803	13.9	21.6	3.5

夕食 栄養価

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
A定食	1034	22.2	37.1	2.8	833	22.7	23.0	4.0	804	30.8	24.1	3.5	822	30.3	21.7	4.6	803	28.1	20.0	3.7
B定食	897	21.3	31.5	5.1	802	41.7	12.4	14.8	802	29.2	14.7	5.2	884	24.8	23.3	4.3				

2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。