



Weekly Menu



日曜日	4月29日 (月)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)													
朝食				★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												
				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース	セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	ハムポテトサラダフライ	野菜のスクランブルエッグ	押麦入り野菜のカレー風味スープ												
					ジャム	いんげんとお豆のサラダ	ウィンナー													
						大根とわかめの味噌汁		ジャム												
				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	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												
定食	759	19.8	30.7	2.0	852	20.1	42.1	3.5												
昼食					753	19.3	18.3	2.5	767	17.0	30.3	1.8	730	18.8	24.4	2.2				
				梅きつねうどん	ちらし寿司	牛すき焼き丼	鶏の照り焼き丼	ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ												
				さつま芋と大根の煮物	ごぼうとじゃこのピリ辛和え	えんどう豆の中華和え	青じそスパゲッティー													
				混ぜご飯				パン2つ												
					麸とワカメのすまし汁	じゃが芋とキャベツの味噌汁	ポテトと人参のスープ	洋野菜のスープ												
					かしわもち															
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				
A定食	760	25.6	11.4	11.2	794	18.0	10.7	4.3	771	20.3	17.5	4.4	899	34.5	24.8	5.0	814	24.3	28.2	4.4
夕食				A 鶏の唐揚げ甘辛だれ 肉サラ NIKU SALAD B ゆで豚の和風胡麻高菜ソース	チーズハンバーグトマトソース	鶏のチリマヨソース	メンチカツの和風おろしあん	焼き肉サラダアジアン風												
				A・B共通メニュー 菜の花の中華和え	A・B共通メニュー 茄子のなべしき	焼壳	レンコンと厚揚げの味噌炒め	フライドポテト												
				ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯												
				大根と油揚げの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁	コーンスープ	もやしと油揚げの味噌汁	野菜スープ												
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				
A定食	982	38.1	34.0	5.5	983	24.7	38.2	4.4	930	32.9	32.7	4.8	1083	26.1	38.7	5.1	1011	23.7	43.9	5.9
B定食	1037	26.9	51.6	3.5																

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。



Weekly Menu

日曜日	5月6日 (月)	5月7日 (火)	5月8日 (水)	5月9日 (木)	5月10日 (金)	5月11日 (土)	5月12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 セルフサンド(タマゴサ ンド・ハム)	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	鰯の照り焼き			肉団子(甘酢だれ)	カレー味野菜のスク ランブルエッグ	ミネストローネ スープ																					
	ほうれん草のごま和え	十品目のうま煮			ピーマンのおかか和え	ウィンナー																						
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	キャベツと油揚げの味噌汁	わかめとえのきの味噌汁			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				
定食	687	21.0	14.3	2.6	773	24.2	21.0	2.8	759	19.8	30.7	2.0	730	19.5	38.6	2.3	672	18.7	11.3	2.4	777	17.6	30.0	1.9	762	18.6	25.1	3.9
昼食	鶏天とかきあげ丼	横浜もやしあんかけラーメン	豚肉の生姜焼き丼	レディースDAY ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え コーンじゃがバター風味 コンソメジュリアン ブッセ	ソースかつ丼	鶏肉きんぴら丼	茄子のトマトソース スパゲティ																					
	切干大根のきんぴら	ピーマンの中華和え	わかめと大根のレモン和え		さつま芋のサラダ	もやしとニラの香味 だれ和え	コーンサラダ																					
		ご飯					パン2つ																					
	わかめと油揚げの味噌汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁		麺とワカメのすまし汁	玉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	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	959	24.3	36.4	4.1	871	26.0	17.2	9.2	744	25.2	16.6	4.7	760	20.7	18.3	3.8	811	17.1	18.0	5.1	820	22.4	20.7	4.5	750	21.5	17.4	3.0
夕食	A 肉じゃが	A 鶏肉のシーザー サラダ仕立て	A たらサンギ	A 鶏の照り焼きミック スチーズ風味 B 豚肉と野菜の ブラックペッパー 塩炒め B ブリの生姜煮 A シーフードミックス フライ B むね肉の香り揚げ海 苔風味あんかけ	A シーフードミックス フライ																							
	B 鶏肉の 胡麻風味焼き	B 水餃子の ピリ辛葱ソース	B とんてき(四日市)																									
	A・B共通メニュー 茄子のみぞれ和え	A・B共通メニュー 蓮根といんげんの胡 麻マヨネーズ	A・B共通メニュー ゴボウと人参の中華 和え																									
	ご飯	ご飯	ご飯																									
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁	もやしと人参のスープ																									
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				
A定食	902	19.4	28.4	4.8	885	31.3	34.6	3.5	748	25.0	14.0	3.9	959	39.5	29.3	4.5	914	21.4	41.0	3.1	984	25.5	33.1	3.8	1007	35.5	32.8	5.2
B定食	1095	36.3	36.2	4.8	856	16.4	21.8	4.7	861	27.2	24.1	4.3	812	23.3	19.7	2.7												

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



日曜日	5月13日				5月14日				5月15日				5月16日				5月17日				5月18日				5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											
	チキンナゲット				一口つくねの照り焼き								セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)				厚揚げのそぼろあん				ほうれん草オムレツ				具たくさん野菜コンソメスープ											
	ポテトサラダ				野菜と油揚げのごま和え								牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				ジャム				はすのきんぴら				ごぼうサラダ											
	納豆				納豆								牛乳又はヨーグルト				じゃが芋と玉葱の味噌汁				コーヒー又は紅茶				ジャム											
	洋野菜のスープ				キャベツとえのきの味噌汁												★ふりかけ★				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶											
	牛乳またはヨーグルト				牛乳またはヨーグルト									牛乳またはヨーグルト				牛乳またはヨーグルト				牛乳またはヨーグルト				牛乳またはヨーグルト										
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								
定食	725	20.2	15.8	2.8	803	25.2	23.0	2.4	759	19.8	30.7	2.0	852	20.1	42.1	3.5	759	23.3	18.7	2.7	658	16.7	21.9	1.8	721	17.5	29.5	3.6								
昼食	中華丼				親子丼				季節のメニュー				牛肉若竹うどん				チンジャオロース丼				きのこのポークハヤシライス				三色丼				カルボナーラ							
	春巻				大根とツナの青じそサラダ				切干大根の中華和え				胡麻団子				焼き野菜の味噌マヨソース				たこ焼き															
	わかめスープ				じゃが芋と玉葱の味噌汁				混ぜご飯				チンゲン菜と大根の中華スープ				キウイ				キャベツともやしの味噌汁				パン2つ											
	わかめスープ				じゃが芋と玉葱の味噌汁																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	767	19.1	19.3	4.9	842	34.1	20.9	6.0	858	23.5	23.6	9.0	848	16.7	31.3	2.7	820	19.1	23.1	3.3	771	23.0	20.1	4.5	887	26.0	33.9	5.3								
夕食	A ケイジャンチキン				A ウィンナーと根菜のポトフ				寮祭				豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ				B チキンのツナマヨ焼き				A+B共通メニュー				B 鶏の唐揚げ(日本唐揚協会認定)				A人気メニュー							
	B 鯖の照り焼き				B ポークソテーオニオソース								A+B共通メニュー				C キュウリの中華和え				D 栗かぼちゃの含め煮				E 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え				F 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				A+B共通メニュー								A+B共通メニュー				A+B共通メニュー				B+B共通メニュー				C+C共通メニュー				D+D共通メニュー							
	茄子のなべしき				ピリ辛こんにゃく								ご飯				ご飯				ご飯				ご飯											
	ご飯				ご飯								もやしとインゲンの味噌汁				わかれと油揚げの味噌汁				キャベツとえのきの味噌汁				玉子スープ				わかめと油揚げの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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	889	33.2	29.2	4.0	827	25.6	24.7	6.0	1619	65.4	108.0	9.3	819	18.2	22.5	3.0	949	31.8	25.0	4.4	976	31.5	36.2	4.3	947	20.2	29.3	3.9								
B定食	934	22.8	33.2	2.9	850	29.0	24.5	4.5					937	33.1	37.4	3.0																				

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

	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日																					
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(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																					
	フランクフルト	豆腐ハンバーグ		セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	ピーマン肉詰めフライ	コーンスクランブル	クラムチャウダー																					
	プロッコリーの和風 マスタード和え	オクラのごま和え		うの花	ウィンナー																							
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム																						
	マカロニと野菜のスープ	豆腐とわかめの味噌汁		じゃが芋と玉葱の味噌汁	★ふりかけ★ 牛乳またはジョア	コーヒー又は紅茶 牛乳またはジョア	コーヒー又は紅茶 牛乳またはジョア																					
	★ふりかけ★	のり		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	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	769	20.0	22.2	3.3	717	20.5	14.9	3.0	759	19.8	30.7	2.0	730	19.5	38.6	2.3	763	19.0	19.3	2.4	767	16.8	30.2	1.9	768	21.0	27.1	3.1
昼食	ブルコギ丼	タンメン	肉味噌温玉丼 (大豆ミート)	牛焼き肉丼	叉焼炒飯	豚キムチ丼	きのこのミート ソーススパゲティ																					
	韓国風 カムカムナムル	プロッコリーの ナムル	わかめときゅうりの 酢味噌がけ	ニンジンとチリメンジャコ のキンピラ	大根の梅マヨ和え	キャベツ・ツナ コーン炒め	カラフルサラダ																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン2つ																					
	チンゲン菜ともやし の中華スープ	ご飯	コーンと玉葱 のスープ	もやしと人参 のスープ	豆腐とねぎの生姜 スープ	チンゲン菜と大根の 中華スープ	ご飯																					
	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			
A定食	802	19.0	26.4	3.0	805	26.3	10.6	8.3	808	29.0	17.8	6.3	838	20.2	27.5	3.9	778	19.2	26.8	6.3	739	23.3	16.7	4.5	759	21.5	20.6	3.9
夕食	A 味噌とんかつ	お茶の日 鶏の塩唐揚げ 抹茶風味	A 鶏肉のパン粉焼き カレー風味	A アジフライ	牛肉の五目炊き合 わせ	チキンソテー 和風きのこソース	ヒレカツ																					
	B イカと野菜の力キ 油炒め		B 豚肉ときくらげの 卵炒め	B 鶏肉と野菜の 味噌炒め																								
	A・B共通メニュー 蓮根と玉葱 のマヨ和え		A・B共通メニュー 白菜と人参 のピリ辛和え	A・B共通メニュー もやしとニラ の香味だれ和え																								
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	キャベツとえのき の味噌汁	大根と油揚げ の味噌汁	キャベツとえのき の味噌汁	大根と油揚げ の味噌汁	わかめとえのき の味噌汁	じゃが芋と玉葱 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			
A定食	1083	20.6	43.6	4.5	954	34.4	29.1	3.9	820	35.1	19.2	3.3	899	29.5	24.5	3.8	888	26.2	25.0	6.4	1004	34.3	33.6	4.3	827	26.4	20.0	2.5
B定食	883	22.2	22.1	3.6					933	24.1	34.5	5.2	892	29.2	26.8	4.8												

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(株)
*当店では国产米を使用しています。



Weekly Menu

日曜日	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2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	6月 6月 6月 6月 6月 6月 6月														
	根菜鶏つくねハンバーグ	かぼちゃのコロッケ		セルフドッグ(フランク フルト・焼きそば)	ハンバーグ															
	野菜のソテー	ブロッコリーのゴマ和え		ジャム	フライドポテト															
	納豆	納豆		大根と油揚げの味噌汁	納豆															
	玉葱と油揚げの味噌汁	キャベツとえのきの味噌汁		コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★															
	★ふりかけ★	のり		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
定食	772	21.5	20.3	2.7	788	18.6	19.0	2.2	759	19.8	30.7	2.0	852	20.1	42.1	3.5	800	23.6	20.6	4.5
昼食	牛しぐれ煮 のとろろ丼	【岐阜】 あんかけかつ丼	エスニック料理 ガパオ 野菜スープ	豚汁うどん	チキンカレー															
	竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え	大根とツナの おかか和え		小松菜とツナの 香味漫し	マカロニサラダ															
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	もやしとインゲン の味噌汁		混ぜご飯																
				黄桃缶																
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
A定食	806	17.3	24.7	4.1	722	20.8	11.4	4.5	850	26.3	37.4	3.6	802	25.4	9.9	6.2	731	14.2	15.2	3.0
夕食	A 豚バラと豆腐のトマト旨煮	A 中華煮込み ハンバーグ	A とんかつ B 豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て A・B共通メニュー ツナとコーンの スパゲティサラダ ご飯 大根とわかめ の味噌汁	A 鶏もも肉の こがし味噌焼き	A 白身魚の マヨネーズチーズ 焼き															
	B 塩鶏肉じゃが	B 豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て		B 牛肉とカリフラワーの 黒胡椒炒め	B 豚肉と白菜の クリーム煮															
	A・B共通メニュー ツナとコーンの スパゲティサラダ	A・B共通メニュー ワカメとしめじの煮 浸し		A・B共通メニュー かぼちゃサラダ	A・B共通メニュー 冷奴															
	ご飯	ご飯		ご飯	明太子スパゲッティ															
	大根とわかめ の味噌汁	もやしと油揚げ の味噌汁		玉葱と油揚げ の味噌汁	チングン菜ともやし の中華スープ															
					じゃが芋と玉葱 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
A定食	971	29.6	37.4	5.3	861	25.2	23.3	7.7	933	20.1	28.3	3.1	897	40.3	24.3	4.4	894	30.1	28.0	2.9
B定食	874	29.1	24.8	3.0	900	22.4	35.7	4.1	934	21.5	28.2	4.1	768	24.5	21.0	2.2				

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。