



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						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		
栄養価						ツナオムレツ	ワインナーと野菜のカレーポトフ		
定食						スペゲッティサラダ			
昼食						ジャム	ジャム		
栄養価						コーヒー又は紅茶	コーヒー又は紅茶		
A定食						牛乳またはジョア	牛乳またはジョア		
夕食						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
栄養価						650	16.5	22.5	1.8
A定食						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
B定食						885	27.2	37.6	5.1
						豚肉ごぼう炒め丼	ベーコンときのこのクリームスパゲティ		
						きのこと挽肉のソテー	ミックスサラダ		
							パン		
						大根とわかめの味噌汁(減塩)			
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						769	23.5	20.6	3.0
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						787	23.4	26.0	3.0
						照り煮チキン	海老と玉子の中華炒め		
						プロッコリーとお豆のサラダ	菜の花の中華和え		
						ご飯	ご飯		
						マカロニと野菜のスープ	キャベツと油揚げの味噌汁(減塩)		
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						863	33.6	23.0	4.0
						熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
						868	30.6	24.6	5.8

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)
*当店では国産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9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(ツナサン 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																						
	肉団子(甘酢だれ)	チーズはんぺんフライ			だし巻き玉子	コーンスクランブル	肉団子のクリーム煮																						
	小松菜のおかか和え	はすのきんぴら			もやしと小松菜のナムル	ウィンナー																							
	納豆	納豆			ジャム	納豆	ジャム																						
	野菜スープ	大根と油揚げの味噌汁			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																						
	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 kcal	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	669	18.2	12.4	2.2	770	19.3	20.7	2.5	759	19.8	30.7	2.0	753	21.4	40.0	2.0	662	19.8	13.3	2.2	766	16.8	30.1	1.9	874	22.4	35.7	4.0	
昼食	レディースDAY		オムライス ハヤシソース	高菜とんこつ ラーメン	豚肉と野菜の オイスターソース丼	チキンカツの 甘辛だれ丼	バジルとモッツアレラの トマトソーススパゲティ																						
	しらす丼																												
	そぼろ肉じゃが																												
	れんこんポテトサラダ																												
	竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え																												
夕食	心		野菜スープ	ご飯	ごぼうと油揚げ の味噌汁	コンソメジュリアン	パン																						
	キャベツと大根 の味噌汁																												
	コーンと玉葱 のスープ																												
	牛乳プリン																												
栄養価 kcal	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	723	27.7	12.8	7.6	1021	21.2	34.5	5.5	757	15.5	21.4	5.1	938	30.2	20.6	12.5	830	24.4	28.0	4.6	855	19.2	18.3	3.8	671	22.3	12.9	3.2	
夕食	A ご当地 【大分】 鶏天		A さばカレーカツ	A 鶏肉と豆腐の揚げ出し	A 魚のわさびマヨ 焼き	A 鶏むね肉の葱おろし だれ	パークデミシ チュー	チキンソテー ガー リック醤油風味																					
	B 牛肉豆腐																												
	A・B共通メニュー 白菜と玉葱の中華和え		B 和風ごまハンバーグ	B 豚肉の南蛮焼き	B ザンギ	B ポークデミシ チュー	B チキンソテー ガー リック醤油風味																						
	いんげんの 胡麻おかか和え																												
	A・B共通メニュー もやしとホウレン草の カレーチャップチエ		A・B共通メニュー キャベツと筍の炒め煮	A・B共通メニュー 大根と油揚げ の味噌汁	A・B共通メニュー 揚げ茄子のナムル	A・B共通メニュー 切干大根の コールスローサラダ	A・B共通メニュー きゅうりともやしの ピリ辛和え																						
	ご飯																												
	もやしと油揚げ の味噌汁																												
栄養価 kcal	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	35.0	18.6	4.7	960	26.0	32.3	3.5	942	32.4	28.5	4.9	933	29.0	28.0	4.1	936	33.6	28.8	5.0	1008	22.6	38.5	5.3	906	33.3	27.4	3.4	
B定食	868	30.5	29.8	4.1	1014	26.8	33.2	5.2	1056	24.3	43.8	5.1	883	37.0	29.4	3.3													

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	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16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(フランク フルト・焼きそば)	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																					
	かぼちゃ挽肉フライ	鯖の塩焼き			チキンナゲット	ほうれん草スクラン ブル	野菜のトマトスープ																					
	いんげんとお豆のサラダ	大根とゆず皮の甘酢和え			そら豆とポテトのマヨ和え	ウィンナー																						
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	野菜スープ	もやしとインゲンの味噌汁		洋野菜のスープ																								
	★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							
	定食	800	19.2	21.0	2.1	746	22.3	19.4	2.5	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	756	21.0	19.0	2.5	742	16.6	28.6	1.6	722	17.9	23.7
昼食	葱チャーシュー炒飯	和朝食 かき玉うどん	かき玉うどん	麻婆なす丼	焼き鳥ねぎま丼 温泉玉子添え	沖縄 タコライス	ハヤシライス	海老のオマールクリーム ソーススパゲティ																				
	レバーの甘辛揚げ	ポテトの磯辺揚げ	ポテトの磯辺揚げ	冷奴	叩ききゅうりのゴマ 塩和え	ケチャップスパゲッ ティー	コーンサラダ																					
		混ぜご飯	混ぜご飯					パン																				
	キャベツと玉葱 のスープ			チンゲン菜と大根 の中華スープ	もやしと人参 のスープ	春雨スープ		洋野菜のスープ																				
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	742	22.8	19.4	5.8	844	22.5	12.4	6.6	778	22.1	29.6	4.6	827	35.3	25.4	3.0	766	18.2	16.7	3.3	721	15.7	18.1	2.8	770	25.0	21.7	4.4
夕食	入梅の日 いわし梅フライと 豚肉の生姜焼き	A フーチャンブル	A ポークソテーBBQ ソース	A 牛肉のおろしサラダ 仕立て	A アジフライ ラビゴットソース	夏バテ対策メニュー 鶏肉のラー油 南蛮漬け	きゅべつメンチカツ																					
	B 梅しそ竜田揚げ	B 揚げ餃子の四川ソース	B 肉団子のデミトマ煮	B 豚肉の粗挽き ペッパー焼き																								
	A・B共通メニュー オクラのごま和え	A・B共通メニュー 大豆の甘辛絡め	A・B共通メニュー キノコのペペロンチーノ	A・B共通メニュー ほうれん草とベーコンのソテー	青梗菜と油揚げの炒め	キャベツのわさび和え	さつま芋のレモン煮																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	大根とわかめ の味噌汁	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	コーンスープ	マカロニと野菜 のスープ	豚汁	玉葱と油揚げ の味噌汁	ごぼうと油揚げ の味噌汁(減塩対策)																					
	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	948	30.5	33.5	5.1	945	38.2	27.9	5.1	994	32.1	29.0	4.0	872	23.8	31.5	4.0	928	32.1	29.1	4.9	900	33.4	24.5	4.3	983	24.8	27.0	5.1
B定食	872	24.0	22.5	5.3	948	25.6	24.2	6.5	839	20.4	21.5	4.5	813	26.7	25.9	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



日曜日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23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 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																					
	フランクフルト	厚揚げのそぼろあん			牛肉コロッケ	ミートオムレツ	押麦入り野菜のカレー風味スープ																					
	プロッコリーの和風マスターード和え	きんぴらごぼう			ほうれん草のおかか和え	ポテトサラダ																						
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	野菜スープ	玉葱と油揚げの味噌汁		トマトスープ																								
	★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	759	19.4	22.7	2.8	811	27.3	22.9	2.5	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	802	21.2	21.8	2.3	618	16.9	21.4	1.6	729	18.8	24.3	2.2
昼食	ビビンバ	エスニック料理 チキン ジャンバラヤ		豚肉の味噌炒め丼	和風おろしハンバーグ丼	夏至 焼肉うどん	焼き鳥二色そぼろ丼	クリームミートソーススパゲティ																				
	胡瓜とカニカマの梅マヨ和え	フライドポテト	焼き野菜のピリ辛マヨだれ		カレー味ビーフン	豆もやしのナムル	じゃが芋の甘辛炒め	カラフルサラダ																				
	キャベツと油揚げの味噌汁	チンゲン菜と玉葱の中華スープ		じゃが芋と玉葱の味噌汁	洋野菜のスープ	混ぜご飯	わかめスープ	パン																				
	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	840	23.2	26.6	6.1	753	23.7	23.0	6.7	1013	21.4	40.9	5.1	763	20.9	17.3	4.8	955	24.2	27.5	7.2	850	27.6	19.0	6.0	840	21.9	27.7	4.6
夕食	A 【大分】ゆず胡椒から揚げ	A 豚ロース肉の照り生姜焼き	A たらのフリット 香味トマトソース	A 豚肉と野菜の韓国風スープ煮	鶏肉のレモン焼き タルタルソース	塩豚と根菜のポトフ	アジの梅照焼き																					
	B 豚肉と野菜のケチャップ炒め	B クリームコロッケとデミグラスコロッケ	B 牛肉の柳川煮	B 白身魚の細切り野菜 甘酢あんかけ																								
	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																								
	春雨の中華和え	大根の炒め煮	高野豆腐と野菜の煮物	わかめのツナ炒め	パプリカと大根のピクルス	レンコンサラダ	揚げだし豆腐																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	大根とわかめの味噌汁				大根とわかめの味噌汁				大根とわかめの味噌汁				大根とわかめの味噌汁								
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	コーンと玉葱のスープ	キャベツと大根の味噌汁	もやしと人参のスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャベツと油揚げの味噌汁	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	984	35.0	29.4	4.4	844	25.7	22.2	4.8	851	26.3	20.8	3.5	889	22.4	34.3	3.9	949	30.4	36.0	4.7	844	22.7	26.4	3.0	861	31.7	21.4	4.0
B定食	821	24.9	18.0	4.6	1070	18.1	34.0	4.8	868	28.8	26.8	4.7	900	22.4	19.8	3.1												

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)
*当店では国産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30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 セルフドッグ(フランク フルト・焼きそば)	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																					
	ハムポテトサラダフライ	一口つくねの照り焼き		豆腐ハンバーグ	野菜の スクランブルエッグ	ミネストローネ スープ	ミネストローネ スープ																					
	野菜のソテー	マカロニサラダ		十品目のうま煮	ウィンナー																							
	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	わかめと油揚げの味噌汁		コーンと玉葱のスープ	★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	860	21.4	29.1	2.9	803	22.6	22.4	2.7	759	19.8	30.7	2.0	851	20.1	42.0	3.5	729	20.3	15.4	3.3	770	17.2	30.2	1.8	761	18.6	25.0	3.9
昼食	味噌カツ丼	ビーフカレー	ブルコギ丼	醤油ラーメン	夏越の祓	タッカルビ丼(韓国風 鶏のピリ辛炒め)	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ																					
	ポテトの明太ソース	ミックスサラダ	シュウマイ	プロッコリーとコーンの カレーマヨ和え	夏越しご飯																							
	野菜スープ	大根と油揚げ の味噌汁	グレープフルーツルビー	ひじきの胡麻マヨサ ラダ	チングン菜とワカメ のチョレギ風																							
	野菜スープ	大根と油揚げ の味噌汁	グレープフルーツルビー	麺と三つ葉のすまし 汁	もやしと人参 のスープ		パン																					
	野菜スープ	大根と油揚げ の味噌汁	グレープフルーツルビー	もやしと人参 のスープ	もやしと人参 のスープ	コンソメジュリアン	コンソメジュリアン																					
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	856	19.1	21.0	4.0	761	14.0	17.7	3.3	812	26.6	27.8	3.1	879	27.3	19.8	8.6	871	15.8	31.9	3.2	831	29.2	24.9	4.3	790	23.7	26.2	4.3
夕食	A 鶏の照り焼き ミックスチーズ風味	A 肉団子と根菜 の黒酢あん	A 豚肉のねぎ塩焼き	勝ち飯	夏バテ対策メニュー	さばの漬け焼き	鶏肉のヤンニンソース かけ(韓国)																					
	B 牛肉甘辛煮	B 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風	B 白身魚の衣揚げ XO 醤ソース	豚しゃぶ 3種のネバネバ ソース	キムチ冷奴	がんもの煮物																						
	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 春雨サラダ	A・B共通メニュー 韓国風カムカムナム ル	【勝ち飯】揚げ鶏 と5種野菜の香味 ソースセット	ご飯	ご飯	もやしときくらげの 香味和え																					
	ご飯	ご飯	ご飯	大根と油揚げ の味噌汁	ご飯	ご飯	ご飯																					
	キャベツと油揚げ の味噌汁	小松菜と大根 の中華スープ	白菜と玉葱 の味噌汁	味噌けんちん汁	味噌けんちん汁	味噌けんちん汁	味噌けんちん汁																					
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	1000	42.6	31.8	6.1	901	18.7	17.1	5.8	921	23.7	36.4	4.2	948	36.5	24.7	3.8	724	28.1	17.2	3.0	970	30.4	33.3	5.3	839	31.9	23.3	5.5
B定食	923	23.9	28.6	6.8	876	26.5	23.9	4.8	875	25.4	23.7	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(株)
*当店では国産米を使用しています。