

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。


\*当店では国産米を使用しています。

# ★ Weekly Menu

日 曜日	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14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
	肉入りコロッケ	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)	チキンナゲット	ほうれん草オムレツ	クラムチャウダー
	うの花	かぼちゃのそぼろ煮			野菜と油揚げのごま和え	スパゲッティサラダ	
	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	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	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	822 19.9 21.5 2.9	766 22.2 17.1 2.3	759 19.8 30.7 2.0	851 20.1 42.0 3.5	733 21.5 17.0 2.9	642 16.7 21.8 1.8	767 21.0 27.0 3.1
昼食	鶏唐マヨ丼	麻婆豆腐飯	大豆入り鶏そぼろ丼	レディースDAY ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	冷やし中華	ハヤシライス	カルボナーラ
	キャベツとベーコン のコンソメソテー	春巻	切干大根の中華和え	かぼちゃとブロッコリー のシーザーサラダ	シュウマイ	海藻とオニオンの マリネサラダ	
					ご飯		パン
	わかめとえのきの 味噌汁	玉子スープ	焙煎のりとみつばの すまし汁	マカロニと野菜 のスープ チョコクランチ クレープ		パイン缶	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	865 22.9 27.0 3.9	880 28.2 26.5 5.1	967 43.2 20.8 5.6	812 22.9 23.9 4.2	896 28.9 10.7 6.7	733 15.2 20.8 3.8	868 25.6 33.4 4.7
夕食	A 豚肉のトマト煮込み	A チキンのツナマヨ焼 き	A とんかつ	A 鶏もも肉のみぞれ煮	チキンカツデミタマ トソース	季節メニュー 旬 ポーク ラタトゥイユ	たらの塩麴フリット
	B ホキのカレーマヨ焼 き	B 青椒肉絲	B 牛肉とごぼうのマス タードソース炒め	B 茄子味噌炒めと餃 子			
	A・B共通メニュー タイ風春雨サラダ	A・B共通メニュー 豚肉と野菜の 中華和え	A・B共通メニュー ピリ辛こんにゃく	A・B共通メニュー ワカメとしめじ の煮浸し	青梗菜とツナ の胡麻ポン酢	枝豆コーンポテト	ひじきの 胡麻マヨサラダ
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チンゲン菜ともやし の中華スープ	コーンと玉葱 のスープ	大根と油揚げ の味噌汁	キャベツと玉葱 の味噌汁	洋野菜 のスープ	キャベツと玉葱 のスープ	もやしと油揚げ 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	914 20.8 36.1 3.2	1043 37.1 43.7 3.4	878 19.8 26.2 3.6	851 32.5 18.8 6.0	789 21.2 17.8 3.6	820 27.9 23.8 3.3	968 30.1 30.5 5.0
B定食	827 24.1 21.8 3.7	857 28.2 23.3 5.4	861 20.1 24.3 3.9	831 17.7 19.2 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。コンバスグループ・ジャパン(株)  
\*当店では国産米を使用しています。

# ★ Weekly Menu

日	7月15日 (月)				7月16日 (火)				7月17日 (水)				7月18日 (木)				7月19日 (金)				7月20日 (土)				7月21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			
	豆腐ハンバーグ				チキンカツ								セルフサンド(タマゴサンド・ハム)				ピーマン肉詰めフライ				プレーンオムレツ				ウィンナーと野菜のカレーポトフ			
	ひじき煮				いんげんとお豆のサラダ								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				ごぼうサラダ							
	納豆				納豆								ジャム				納豆				ジャム				ジャム			
	玉葱と油揚げの味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	728	20.4	15.5	3.0	694	19.0	14.4	2.1	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	704	18.6	14.8	2.1	634	15.7	20.6	1.4	832	23.9	32.7	4.2
昼食	海の日メニュー 				肉豆腐丼(豚肉) 				牛すき煮のぶっかけうどん				【山形】河北かつ丼 				チキン南蛮丼				3色丼				2種のチーズのポロネーゼ			
	大根とツナの青じそサラダ				ブロッコリーのナムル				おくらとえのきのお浸し				ニンジンとちりめんじゃこのきんぴら				大根とベーコンの洋風きんぴら				白菜のおひたし				ミックスサラダ			
	麩とワカメのすまし汁 				もやしとインゲンの味噌汁				混ぜご飯				大根とわかめの味噌汁				コーンと玉葱のスープ				キャベツとえのきの味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	754	14.9	28.8	4.6	848	29.3	23.6	7.0	880	21.6	12.9	6.6	832	19.2	16.8	6.3	841	25.4	29.6	3.4	697	25.2	15.3	3.7	861	23.7	31.7	4.1
夕食	A 鶏肉のパン粉焼きカレー風味				A ポークソテーオニオンソース				A 八宝菜				A 牛肉の五目炊き合わせ				豚肉ときくらげの卵炒め				ヒレカツ 				鯖の味噌煮			
	B 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め				B 気仙沼カツオカツ				B 揚げ出し豆腐の肉野菜あん																			
	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 小松菜と春雨の梅和え				A・B共通メニュー にらともやしのチャンプルー				A・B共通メニュー 切干大根の炒め煮				イカときゅうりのピリ辛和え				さつま芋と大根の煮物				インゲンの胡麻マヨ和え			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	洋野菜のスープ				白菜と玉葱の味噌汁				竹の子の中華スープ				玉葱と油揚げの味噌汁				チンゲン菜と大根の中華スープ				豆腐とわかめの味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	916	32.6	31.7	2.7	865	28.9	21.0	4.2	814	27.3	21.2	5.1	907	24.6	27.4	5.0	979	34.5	36.2	4.6	901	32.7	22.7	6.8	916	23.6	36.5	2.6
B定食					856	36.1	26.8	3.4	952	22.5	34.9	4.0	913	29.8	27.3	4.3												

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。コンバスグループ・ジャパン(株)  
\*当店では国産米を使用しています。

# ★ Weekly Menu

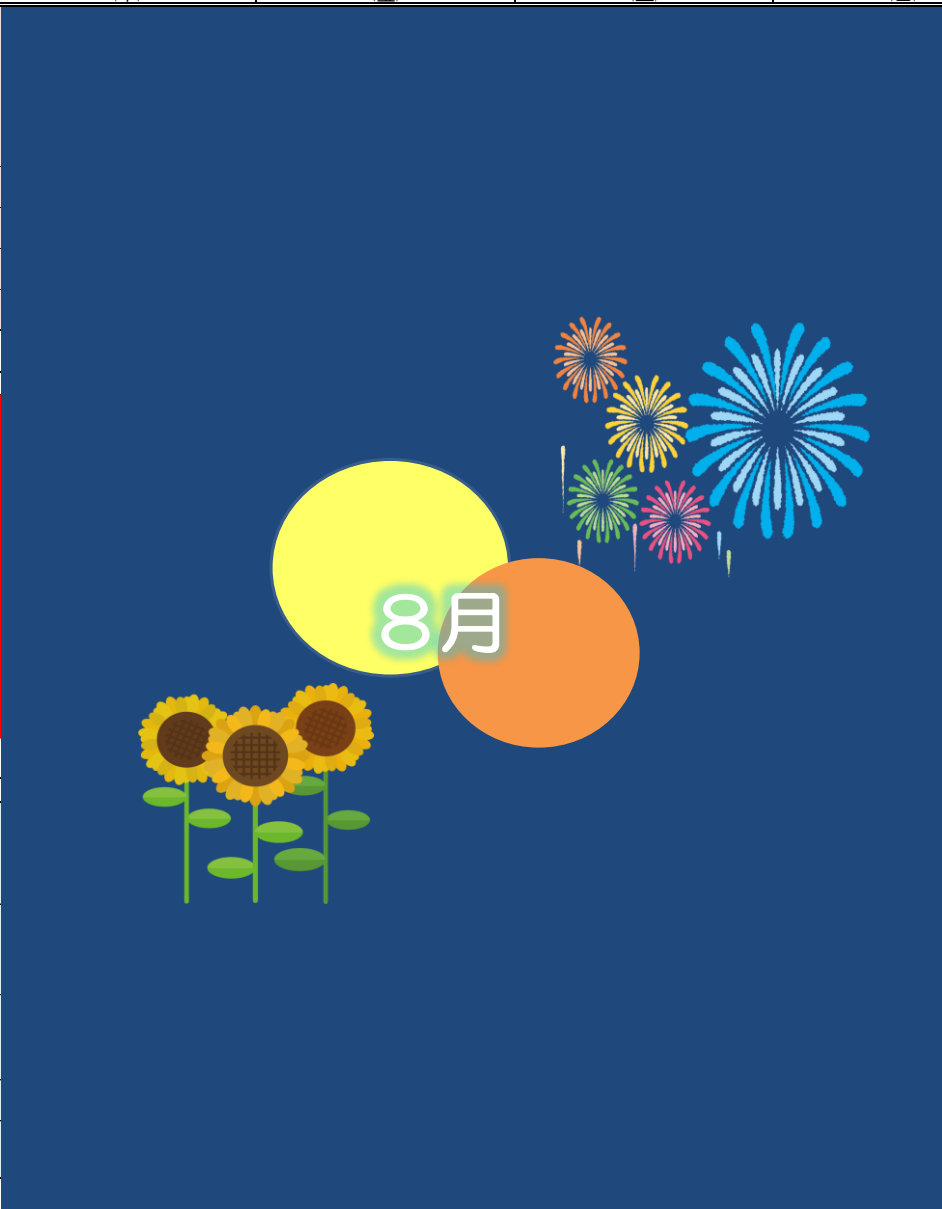
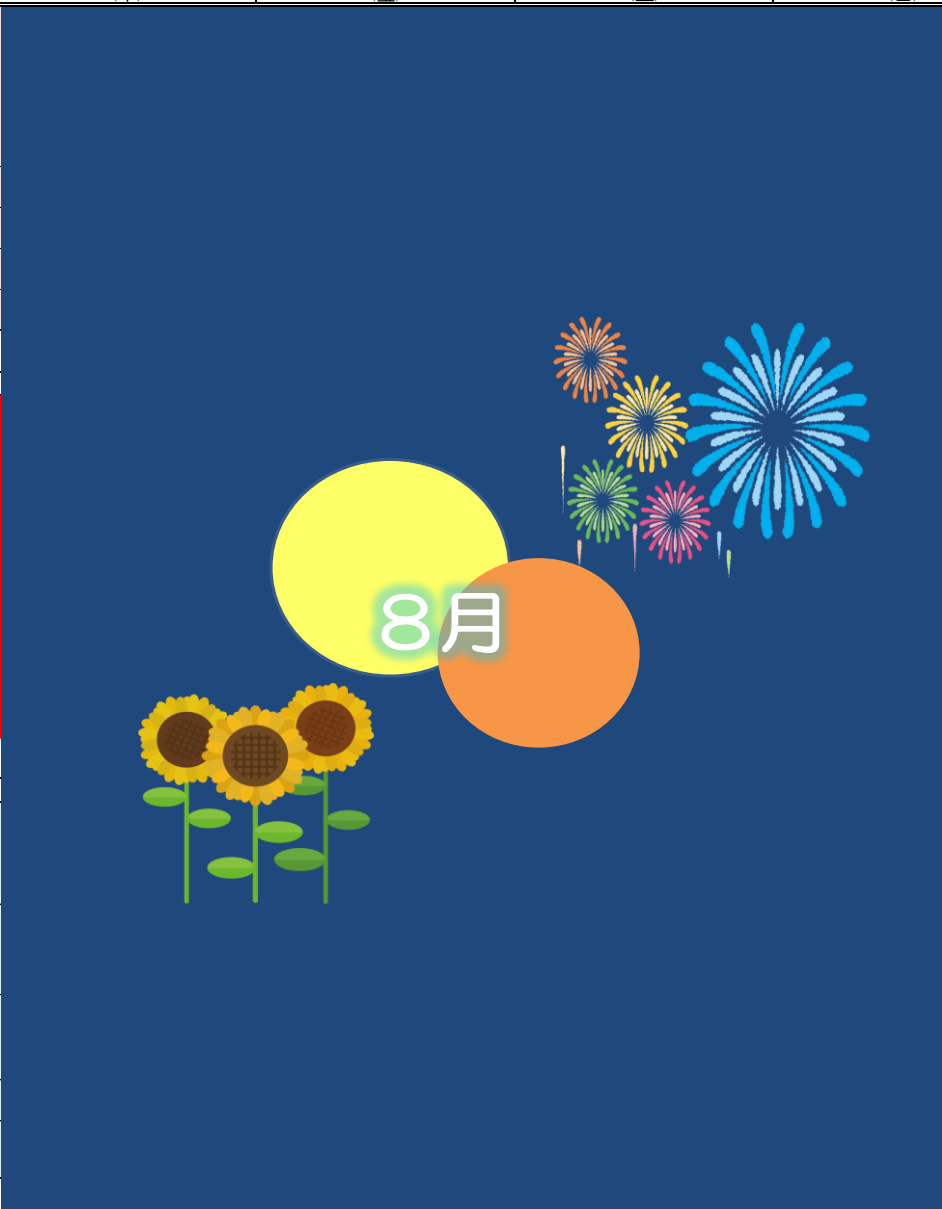
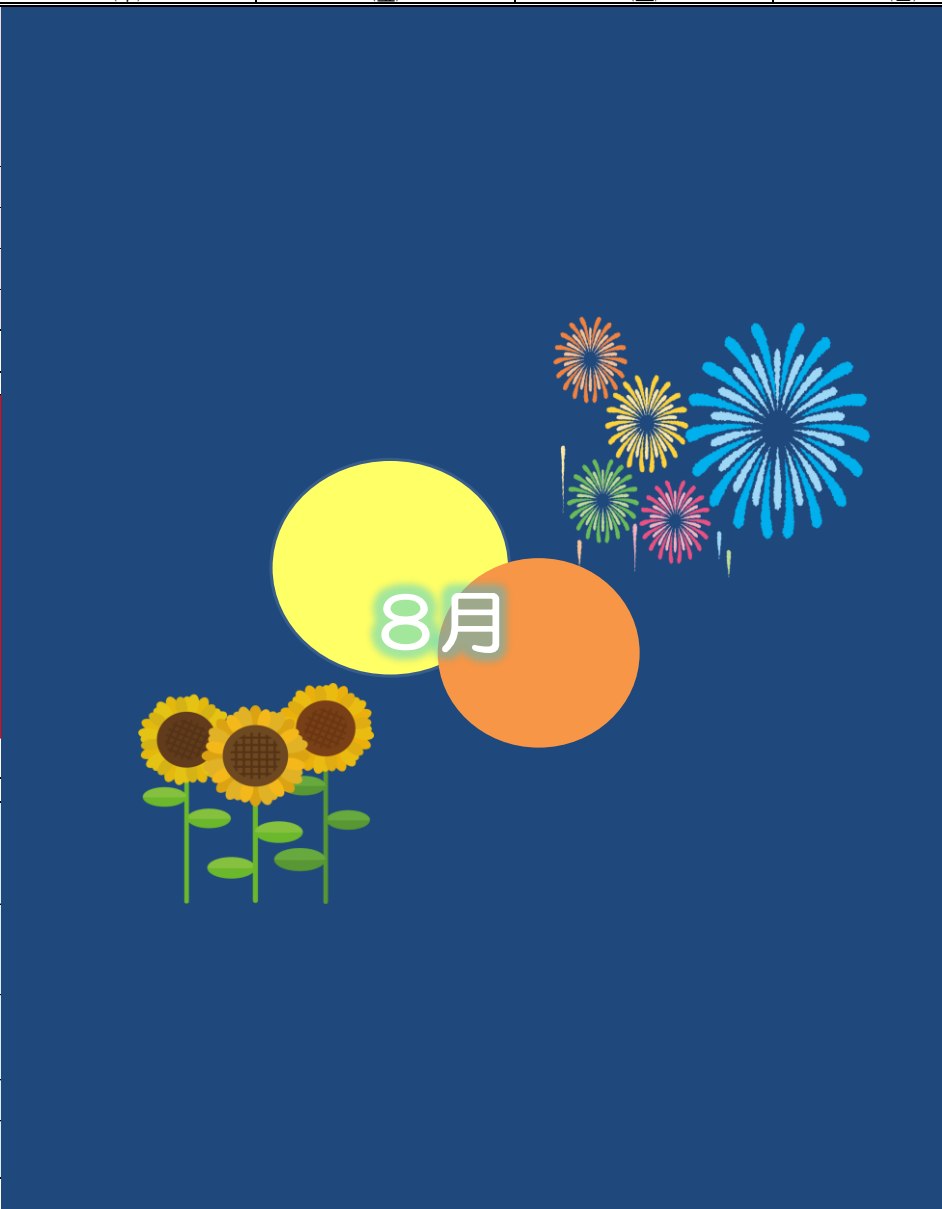
日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★	スリットホームロールとミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンとミニクロワッサン	食パンとレーズンロール
	かぼちゃのコロッケ	根菜鶏つくねハンバーグ		セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	アジの照り焼き	野菜のスクランブルエッグ	肉団子のクリーム煮
	野菜のソテー	マカロニサラダ			十品目のうま煮	ウィンナー	
	納豆	納豆	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	大根と油揚げの味噌汁	洋野菜のスープ			大根とわかめの味噌汁		
	★ふりかけ★	のり			★ふりかけ★		
	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 921 蛋白質 g 21.7 脂質 g 32.5 食塩相当量 g 2.5	熱量 kcal 738 蛋白質 g 20.8 脂質 g 14.8 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 759 蛋白質 g 19.8 脂質 g 30.7 食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 828 蛋白質 g 19.9 脂質 g 40.9 食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 725 蛋白質 g 27.6 脂質 g 13.0 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 754 蛋白質 g 16.8 脂質 g 30.2 食塩相当量 g 1.9	熱量 kcal 851 蛋白質 g 22.2 脂質 g 34.6 食塩相当量 g 4.0
昼食	牛すき焼き丼	ナスとチキンのカレー	胡麻だれ冷やし中華	豚焼き肉丼	チキンカツの甘辛だれ丼	中華丼	ソーセージのトマトソースパスタ
	さつま芋と大豆の胡麻がらめ	チーズサラダ	アサリとザーサイのピリ辛和え	茄子の生姜醤油	ハンサンスー	胡麻団子	
	わかめとえのきの味噌汁		ご飯	キャベツとえのきの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	チンゲン菜と大根の中華スープ	パン
		みかん缶					
栄養価	熱量 kcal 808 蛋白質 g 22.4 脂質 g 17.4 食塩相当量 g 4.6	熱量 kcal 802 蛋白質 g 21.6 脂質 g 29.7 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 983 蛋白質 g 31.0 脂質 g 25.9 食塩相当量 g 5.0	熱量 kcal 909 蛋白質 g 19.0 脂質 g 36.6 食塩相当量 g 3.3	熱量 kcal 826 蛋白質 g 20.9 脂質 g 19.3 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 731 蛋白質 g 18.1 脂質 g 15.4 食塩相当量 g 4.2	熱量 kcal 734 蛋白質 g 25.9 脂質 g 18.9 食塩相当量 g 3.9
夕食	A 揚げ餃子の四川ソース	A チキンソテー メキシカンソース	A 白身魚のマヨネーズ チーズ焼き	A 塩レモン唐揚げ	季節のメニュー  牛肉と厚揚げの夏野菜スタミナ炒め	かつ煮	チキンの味噌マヨネーズソース
	B 豚肉と白菜のクリーム煮	B いかの天ぷら ピリ辛葱ソース	B 鶏の黒胡椒炒め	B ハンバーグ ジンジャーソース			
	A・B共通メニュー ジャーマンポテト	A・B共通メニュー ケチャップ スパゲッティ	A・B共通メニュー ほうれん草とベーコンのソテー	A・B共通メニュー 厚揚げと青菜の煮浸し	きゅうりのゴマ塩和え	菜の花みぞれ和え	じゃが芋の甘辛炒め
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	竹の子の中華スープ	わかめスープ	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	もやしと人参のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁	トマトスープ
栄養価	熱量 kcal 903 蛋白質 g 19.7 脂質 g 24.6 食塩相当量 g 5.9	熱量 kcal 974 蛋白質 g 35.7 脂質 g 29.6 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 950 蛋白質 g 29.3 脂質 g 41.1 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 958 蛋白質 g 38.6 脂質 g 31.6 食塩相当量 g 5.0	熱量 kcal 856 蛋白質 g 26.1 脂質 g 29.9 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 922 蛋白質 g 28.4 脂質 g 23.7 食塩相当量 g 5.5	熱量 kcal 1011 蛋白質 g 34.0 脂質 g 32.3 食塩相当量 g 3.8
A定食	803	974	950	958	856	922	1011
B定食	881	939	895	854			

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。コンバスグループ・ジャパン(株)  
\*当店では国産米を使用しています。



# Weekly Menu



日	7月29日 (月)				7月30日 (火)				7月31日 (水)				8月1日 (木)				8月2日 (金)				8月3日 (土)				8月4日 (日)			
曜日																												
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★																			
	フランクフルト				かぼちゃ挽肉フライ																							
	ブロッコリーの和風マスタード和え				大根とゆず皮の甘酢和え				牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース																			
	納豆				納豆																							
	玉葱と油揚げの味噌汁				わかめとえのきの味噌汁																							
	★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	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	770	20.7	23.3	3.0	776	18.5	18.0	2.9	759	19.8	30.7	2.0																
昼食	ブルコギ丼				親子丼				エスニック料理																			
									ナシゴレン																			
	白菜と玉葱の中華和え				きゅうりの生姜醤油				じゃが芋のターメリック炒め																			
	わかめスープ				もやしとインゲンの味噌汁				マカロニと野菜のスープ																			
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												
A定食	733	16.9	21.3	2.6	807	32.0	19.5	4.8	777	16.3	32.8	4.6																
夕食	A 肉豆腐				A イタリアンハンバーグステーキ				A さばカレーカツ																			
	B チキンカツの和風おろしあん				B ポークと野菜のデミシチュー				B バジルチキンソテー																			
	A・B共通メニュー もやしとホウレン草のカレーチャプチェ				A・B共通メニュー ツナポテサラダ				A・B共通メニュー 厚揚げとキャベツの味噌炒め																			
	ご飯				ご飯				ご飯																			
	洋野菜のスープ				キャベツと玉葱の味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁																			
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												
A定食	873	30.9	26.3	4.8	1015	33.4	26.9	5.6	1020	29.3	37.9	3.0																
B定食	857	21.8	17.5	4.5	900	27.2	26.1	4.7	953	35.1	35.9	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。