



# Weekly Menu

日曜日	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7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)  ジャム	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																					
	キャベツメンチカツ	厚揚げのそぼろあん			だし巻き玉子	カレー味野菜のスク ランブルエッグ	具だくさん 野菜コンソメスープ																					
	ポテトサラダ	さつま揚げと根菜の合わせ煮			ほうれん草のごま和え	ウィンナー																						
	納豆	納豆			納豆	ジャム																						
	もやしと油揚げの味噌汁	キャベツと玉葱の味噌汁			大根と油揚げの味噌汁																							
	★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																					
	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	コーヒー又は紅茶																					
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	845	23.4	25.1	2.5	813	28.6	21.5	3.0	759	19.8	30.7	2.0	753	21.4	40.0	2.0	689	21.0	14.6	2.5	853	18.2	38.6	2.1	720	17.5	29.4	3.6
昼食	豚キムチ丼	牛丼	鶏天丼	冷し豚しゃぶうどん	七夕	五目寿司	鶏の照り焼き丼	茄子のトマトソース スパゲティ																				
	ピーマンの中華和え	切干大根のきんぴら	しらすとわかめの酢 の物	茄子のみぞれ和え	オクラのごま和え	わかめのツナ炒め																						
	野菜スープ	もやしとインゲン の味噌汁	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	混ぜご飯				パン																				
					麩とワカメのすまし 汁	もやしと油揚げ の味噌汁	コンソメジュリアン																					
					七夕ゼリー																							
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				
A定食	756	22.3	18.3	5.1	812	21.3	28.3	4.4	801	26.4	17.2	5.6	933	24.1	26.0	5.9	775	16.5	9.3	4.5	851	34.7	28.5	4.1	705	20.1	16.9	4.4
夕食	A 肉じゃが	A ささみの明太マヨ焼 き	A とんてき(四日市)	A 鰯のゆかり揚げ																								
	B タンドリーチキン	B メンチカツ トマトソース	B 牛肉とカリフラワー の黒胡椒炒め	B 鶏肉の チーズピカタ	B ハンバーグ デミグラスソース	B 鰯の七味焼き	B 豚肉野菜巻きフライ と玉子サラダフライ																					
	A・B共通メニュー チリコンカーン	A・B共通メニュー キャベツとオクラ の塩昆布和え	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 冷奴	A・B共通メニュー さつま芋のサラダ	A・B共通メニュー プロッコリーとコー ンのマヨソース	A・B共通メニュー ほうれん草とマカロ ーのクリーム煮																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	コーンスープ	豆腐とわかめ 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	コーンスープ	豚汁	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	930	23.3	27.8	4.7	810	41.8	14.3	4.3	901	28.0	29.1	4.6	945	30.6	30.5	4.0	909	24.4	23.3	5.3	945	29.6	38.0	4.0	992	23.3	31.6	4.6
B定食	887	34.8	29.7	3.8	986	23.5	33.9	3.7	928	21.0	31.5	4.0	958	42.9	26.2	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	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		ジャム	野菜と油揚げのごま和え	スパゲッティサラダ																						
	納豆	納豆		大根とわかめの味噌汁	ジャム	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		コーヒー又は紅茶	★ふりかけ★	コーヒー又は紅茶																						
	★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	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	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  かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ  マカロニと野菜のスープ  チヨコクランチクレープ	レディースDAY ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	中華丼 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	シュウマイ	海藻とオニオンのマリネサラダ																						
	わかめとえのきの味噌汁	玉子スープ		ご飯			パン																					
				トマトスープ																								
				パイン缶																								
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	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  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 豚肉と野菜の中華和え  ご飯  チングン菜ともやしの中華スープ	A 鶏もも肉のみぞれ煮	季節メニュー チキンカツデミトマトソース  B 茄子味噌炒めと餃子  A・B共通メニュー ワカメとしめじの煮浸し  ご飯  洋野菜のスープ  キャベツと玉葱のスープ	季節メニュー チキンカツデミトマトソース  B 茄子味噌炒めと餃子  A・B共通メニュー ワカメとしめじの煮浸し  ご飯  洋野菜のスープ  キャベツと玉葱のスープ	たらの塩麹フリット  ひじきの胡麻マヨサラダ  ご飯  もやしと油揚げの味噌汁																					
	B 木のカレーマヨ焼き	B 青椒肉絲		B 牛肉とごぼうのマスタードソース炒め																								
	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																								
	ご飯	ご飯		ご飯																								
	チング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																								
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	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	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21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) ジャム	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																						
	豆腐ハンバーグ	チキンカツ			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			プロッコリーのおかか和え	ごぼうサラダ	ジャム																						
	納豆	納豆			ジャム	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																						
	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	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				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種のチーズのボロネーゼ								
	海鮮天丼				肉豆腐丼(豚肉)				【山形】河北かつ丼				チキン南蛮丼				3色丼				2種のチーズのボロネーゼ								
	大根とツナの青じそサラダ				プ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				
	魚介類				魚介類				魚介類				魚介類				魚介類				魚介類				魚介類				
	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				A				A				A				A				A				A				
	鶏肉のパン粉焼きカレー風味				ポークソテーオニオンソース				八宝菜				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				鰯の味噌煮				
	鶏肉とキャベツのガリバタ炒め				B				氣仙沼カツオカツ				B				B				B				B				
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				
	蓮根と玉葱のマヨ和え				小松菜と春雨の梅和え				にらともやしのチャンプルー				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				チング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	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																					
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																					
	かぼちゃのコロッケ	根菜鶏つくねハンバーグ			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			ジャム	納豆	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★																						
	★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	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	921	21.7	32.5	2.5	738	20.8	14.8	3.1	759	19.8	30.7	2.0	828	19.9	40.9	3.5	725	27.6	13.0	3.1	754	16.8	30.2	1.9	851	22.2	34.6	4.0
昼食	牛すき焼き丼	カレー ナスとチキンのカレー	中華丼 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	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																									
			ご飯																									
	わかめとえのき の味噌汁																											
	みかん缶																											
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
A定食	808	22.4	17.4	4.6	802	21.6	29.7	3.9	983	31.0	25.9	5.0	909	19.0	36.6	3.3	826	20.9	19.3	4.1	731	18.1	15.4	4.2	734	25.9	18.9	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 スペグッティー	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																								
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	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																					
	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	蛋白質 g	脂質 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	903	19.7	24.6	5.9	974	35.7	29.6	3.9	950	29.3	41.1	3.7	958	38.6	31.6	5.0	856	26.1	29.9	3.7	922	28.4	23.7	5.5	1011	34.0	32.3	3.8
B定食	881	24.6	29.1	3.8	939	19.5	30.7	3.6	895	28.0	27.5	4.6	854	27.5	18.0	6.2												

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。



# Weekly Menu



日曜日	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)	
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  				
	フランクフルト	かぼちゃ挽肉フライ						
	プ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						
	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
定食	770	20.7	23.3	3.0	776	18.5	18.0	2.9
昼食	ブルコギ丼	親子丼	エスニック料理  	ナシゴレン	じゃが芋の ターメリック炒め  			
	白菜と玉葱の 中華和え	きゅうりの生姜醤油		マカロニと野菜 のスープ				
	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
A定食	733	16.9	21.3	2.6	807	32.0	19.5	4.8
夕食	A 肉豆腐	A イタリアン ハンバーグステーキ	さばカレーカツ  	A さばカレーカツ	B バジルチキンソテー  			
	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 のカレーチャプチエ	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
A定食	873	30.9	26.3	4.8	1015	33.4	26.9	5.6
B定食	857	21.8	17.5	4.5	900	27.2	26.1	4.7

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。