



# Weekly Menu





日曜日	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)									
朝食					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								
					セルフドッグ(フランクフルト・焼きそば)	ハンバーグ ブロッコリーのマスタードマヨ和え	オニオンスクランブル ウィンナー(2本)	肉団子のクリーム煮								
					ジャム	納豆	ジャム	ジャム								
						白菜とえのきの味噌汁										
					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								
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
栄養価	851	20.0	42.0	3.4	697	22.1	37.5	2.0	791	17.8	33.9	1.5	874	22.4	35.7	4.0
定食					たれかつ丼	 ミックスうどん	イカ天丼	 ベーコンときのこのクリームスパゲティ								
昼食					小松菜とえのきのみ ぞれ和え	蒸し鶏と胡瓜の梅和え	茄子の生姜醤油									
					混ぜご飯			パン								
					大根と油揚げの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁	コンソメジュリアン								
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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
栄養価	948	19.7	33.7	5.5	488	14.4	8.5	6.8	774	16.7	20.5	3.8	770	24.3	26.8	4.6
A定食					A チキンソテー メキシカンソース	鶏の黒胡椒炒め	牛肉甘辛煮	ポテトコロッケとチキンカツ								
					B 豚焼肉ともやしのねぎソース											
夕食					A・B共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め	根菜の田舎風	もやしとホウレン草のカレーチャプチェ	厚揚げとキャベツの味噌炒め								
					ご飯	ご飯	ご飯	ご飯								
					キャベツと麩の味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁								
					熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 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
栄養価	935	34.8	24.8	4.0	917	27.7	29.2	4.9	849	20.2	24.9	4.8	951	22.6	30.6	2.7
A定食					801	24.3	16.8	4.4								
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(株)  
\*当店では台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



日曜日	5月5日 (月)				5月6日 (火)				5月7日 (水)				5月8日 (木)				5月9日 (金)				5月10日 (土)				5月11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							
	照焼き肉団子				だし巻き玉子				牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース 				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				押麦入り野菜の カレー風味スープ							
	スパゲティと玉葱のサラダ				キャベツのゆず和え								ジャム				ポテトといんげんのサラダ				ウィンナー(2本)											
	納豆				納豆								ごぼうと油揚げの味噌汁				納豆				ジャム				ジャム							
	キャベツとわかめの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁												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			
	★ふりかけ★				のり																牛乳またはジョア				★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				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	713	24.0	22.7	3.2	628	24.2	16.8	2.1	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	688	22.2	35.4	2.0	772	17.9	31.8	1.5	727	18.9	24.4	2.2				
昼食	三色丼				鶏肉きんぴら丼				五目寿司				肉豆腐丼(豚肉)				とんこつラーメン				ツナコーンピラフ				ミートソーススパゲティ							
	胡瓜とカリフラワーの梅和え				大根とツナの青じそサラダ				玉子豆腐				春雨ともやしの炒め物				ブロッコリーのナムル				白菜とチャーシューの炒め											
																	ご飯								パン							
	もやしと人参のスープ				えのきと麩の味噌汁				麩とワカメのすまし汁				大根とわかめの味噌汁								キャベツと玉葱のスープ				コンソメジュリアン							
									クリームソーダ風ゼリー																							
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	604	18.8	9.6	4.1	691	21.6	12.0	4.9	671	14.3	7.1	4.3	715	25.0	15.5	6.6	761	27.3	11.4	8.5	646	16.7	12.1	4.7	751	20.6	20.6	5.0				
夕食	 鶏むね肉の葱おろしだれ				かつ煮				A 野菜の日 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ				A 鶏肉の生姜焼き				豚肉のピリ辛甘味噌炒め				鶏天				グリルチキンサルサソース							
					B 白身魚のムニエル				B 揚げ餃子の四川ソース																							
	A・B共通メニュー 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え				A・B共通メニュー 白菜とハムの炒め				炒り豆腐				A・B共通メニュー にんじんのたらこ炒め				キャベツと筍の炒め煮				ひじきと切干大根のきんぴら				ほうれん草とかぼちゃのソテー							
	ご飯 ごぼうと油揚げの味噌汁				ご飯 豆腐とワカメの味噌汁				ご飯 マカロニと野菜のスープ				ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ				ご飯 豆腐とねぎの生姜スープ				ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				ご飯 ポテトと人参のスープ							
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	884	35.5	26.0	5.7	926	27.9	27.4	5.7	743	26.3	16.2	3.3	805	31.2	23.0	3.7	792	22.1	25.3	5.5	799	30.7	23.9	4.5	878	33.1	23.2	3.7				
B定食									763	29.8	14.4	3.5	829	18.2	23.1	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)  
\*当店では台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



日曜日	5月12日 (月)				5月13日 (火)				5月14日 (水)				5月15日 (木)				5月16日 (金)				5月17日 (土)				5月18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			
	プレーンオムレツ				さつま揚げ				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)				一口つくねの照り焼き				コーンスクランブル				野菜のトマトスープ			
	大根とツナのおかか和え				白菜と玉葱の和風和え												スイートエンドウのお浸し				ハム							
	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				キャベツとわかめの味噌汁								コーヒー又は紅茶				わかめと玉葱の味噌汁											
	★ふりかけ★				のり												牛乳又は紅茶								★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	蛋白質 g	脂質 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	625	23.4	14.9	2.7	682	24.5	21.5	2.5	759	19.8	30.7	2.0	851	20.0	42.0	3.4	684	18.9	28.1	2.0	702	18.2	33.3	1.8	722	17.9	23.7	3.5
昼食	 【群馬】鶏めし				中華丼				 ビーフカレー				レディースDAY ケチャップオムライス				 きつねうどん				親子丼				 ベーコンときのこのクリームスパゲティ			
	青梗菜と油揚げの炒め				餃子				玉葱のサラダ				蒸し鶏のコールスローサラダ				もやしときくらげの香味和え				もやしとほうれん草のナムル							
																	混ぜご飯								パン			
	キャベツとえのきの味噌汁				春雨スープ								マカロニと野菜のスープ								豆腐とわかめの味噌汁				コンソメジュリアン			
									ヨーグルトとグラノーラ																			
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	662	26.4	9.7	5.6	644	18.1	14.2	4.7	710	13.8	18.7	2.5	790	19.0	24.4	6.0	716	17.1	4.7	6.7	759	30.1	18.0	5.3	770	24.3	26.8	4.6
夕食	 A 白金鱈の カレー揚げとナポリタン				A きんぴら焼肉								A 水餃子の五目あん				鶏の唐揚げ オーロラソース				麻婆茄子				 豚肉と筍の玉子炒め			
	B 豚肉の粗挽きペッパー焼き				B ハンバーグとミートコロケ								B 鶏もも肉のこがし味噌焼き															
	A・B共通メニュー さつま芋サラダ				A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味								A・B共通メニュー 揚げだし豆腐				ソーセージとキャベツのフレンチサラダ				大豆の甘辛絡め				白菜と挽肉の炒め煮			
	ご飯				ご飯								ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	洋野菜のスープ				チンゲン菜と大根の中華スープ								ポテトと人参のスープ				ごぼうと油揚げの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁			
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	801	23.3	13.6	4.9	833	17.9	25.8	2.7	1072	43.4	58.2	10.2	846	21.7	23.9	4.5	1034	36.2	47.8	3.1	866	20.3	26.7	6.8	941	27.4	44.1	3.1
B定食	699	23.7	17.5	3.7	895	20.9	31.8	2.9					903	39.1	27.7	5.7												

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)  
\*当店は台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25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
	肉入りコロッケ	ミートオムレツ		セルフサンド(タマゴサンド・ハム)	鶏肉団子の甘酢あん	ほうれん草スクランブル	具たくさん野菜コンソメスープ
	ごぼうの中華サラダ	白菜とツナのポン酢和え	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	ウィンナー(2本)	
	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	キャベツと油揚げの味噌汁			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 760 蛋白質 g 22.3 脂質 g 24.1 食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 630 蛋白質 g 24.4 脂質 g 15.8 食塩相当量 g 2.5	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 729 蛋白質 g 19.5 脂質 g 38.5 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 658 蛋白質 g 22.3 脂質 g 35.5 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 771 蛋白質 g 18.0 脂質 g 31.9 食塩相当量 g 1.8	熱量 kcal 720 蛋白質 g 17.5 脂質 g 29.4 食塩相当量 g 3.6
昼食	豚肉の味噌炒め丼	和風おろしハンバーグ丼	ハヤシライス	10品目の野菜雑炊	中巻 横浜もやしあんかけラーメン	ウィンナーのカレーピラフ	2種のチーズのポロネーゼ
	ひじきと白滝の煮付け	春野菜のレモンマリネ	ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	白身魚フライ	焼売	そら豆とポテトのマヨ和え	
					ご飯		パン
	玉子スープ	もやしと油揚げの味噌汁		豆腐とわかめの味噌汁		トマトスープ	コンソメジュリアン
			クレープフルーツルビー				
栄養価	熱量 kcal 701 蛋白質 g 21.9 脂質 g 14.7 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 651 蛋白質 g 20.1 脂質 g 11.1 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 744 蛋白質 g 16.2 脂質 g 20.4 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 700 蛋白質 g 22.7 脂質 g 12.5 食塩相当量 g 5.0	熱量 kcal 784 蛋白質 g 25.7 脂質 g 12.7 食塩相当量 g 9.6	熱量 kcal 742 蛋白質 g 15.5 脂質 g 18.1 食塩相当量 g 4.2	熱量 kcal 859 蛋白質 g 23.4 脂質 g 31.7 食塩相当量 g 5.5
夕食	A ビックメンチカツ	A チキンソテー ガーリック醤油風味	お茶の日 鶏の塩唐揚げ 抹茶風味	がんばる人のチカラになるごはん！ 月5食 カラフル回鍋肉	鶏すき煮	牛肉のオイスターソース炒め	とんかつ おろしぼん酢
	B 鯖のキムチマヨ焼き	B 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風					
	A・B共通メニュー ブロッコリーのガーリック炒め	A・B共通メニュー 明太子スパゲッティ	大根とベーコンの洋風きんぴら	A・B共通メニュー ほうれん草と蒸し鶏のマヨ和え	里芋の彩りあんかけ	キャベツとハムのコンソメソテー	栗かぼちゃの含め煮
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根とわかめの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	中華玉子スープ	麩と三つ葉のすまし汁	玉葱と油揚げの味噌汁	大根とわかめの味噌汁
栄養価	熱量 kcal 965 蛋白質 g 20.8 脂質 g 37.7 食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 853 蛋白質 g 34.1 脂質 g 23.9 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 923 蛋白質 g 34.8 脂質 g 31.3 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 876 蛋白質 g 32.0 脂質 g 30.7 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 863 蛋白質 g 33.2 脂質 g 16.9 食塩相当量 g 10.0	熱量 kcal 759 蛋白質 g 18.8 脂質 g 24.7 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 815 蛋白質 g 19.5 脂質 g 18.3 食塩相当量 g 6.6
A定食	965	853	923	876	863	759	815
B定食	978	787					

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)  
\*当店は台湾産米を使用しています。



# Weekly Menu



日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1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	
	プレーンオムレツ	チキンナゲット		セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)	ハンバーグ	野菜のスクランブルエッグ	
	ブロッコリーのおかか和え	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		キャベツのゆず和え	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	大根とわかめの味噌汁			わかめと油揚げの味噌汁		
	★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	牛乳またはジョア	
栄養価	熱量 kcal 630 蛋白質 g 23.5 脂質 g 15.0 食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 684 蛋白質 g 25.6 脂質 g 19.1 食塩相当量 g 3.0	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 851 蛋白質 g 20.0 脂質 g 42.0 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 645 蛋白質 g 23.2 脂質 g 36.9 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 793 蛋白質 g 18.9 脂質 g 33.3 食塩相当量 g 1.8	
昼食	チンジャオロース丼	プルコギポーク丼	ポークカレー	焼き鳥ねぎま丼 温泉玉子添え	エスニック料理 ビーフフォー	チャーハンWITH豚の 生姜焼き	6月
	餃子	茄子のゆず醤油	エッグサラダ	メンチカツ	ビーンズサラダ	ポテトとアボカドの 辛子マヨ和え	
	コーンと玉葱 のスープ	もやしと人参 のスープ		わかめと玉葱 の味噌汁	ご飯	わかめスープ	
			オレンジ				
栄養価	熱量 kcal 804 蛋白質 g 17.7 脂質 g 23.9 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 704 蛋白質 g 16.5 脂質 g 19.7 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 702 蛋白質 g 15.9 脂質 g 20.6 食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 813 蛋白質 g 29.9 脂質 g 25.2 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 710 蛋白質 g 21.5 脂質 g 17.7 食塩相当量 g 6.3	熱量 kcal 849 蛋白質 g 19.0 脂質 g 32.8 食塩相当量 g 6.5	
夕食	A 鶏の 西京みそ焼き	A アジの竜田揚げ 香味ソース	A 牛肉の柳川煮	A ポークソテー BBQソース	豚肉ときのこの ボン酢炒め	鶏肉の治部煮	
	B 豚肉と卵の 塩麴炒め	B 豆腐ハンバーグと 焼きコロッケ	B 鶏肉のヤンニンソー スガけ(韓国)	B 白身魚のグリル ジンジャーソース			
	A・B共通メニュー ワカメと玉葱の 中華和え	A・B共通メニュー 豚挽肉とインゲンの 味噌炒め	豚肉と野菜の ビーフン	A・B共通メニュー 大根の炒め煮	レンコンサラダ	きのこあんかけ豆腐	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	大根と油揚げ の味噌汁	コンソメジュリアン	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	ごぼうと油揚げ の味噌汁	麩とワカメ のすまし汁	もやしとインゲン の味噌汁	
栄養価	熱量 kcal 792 蛋白質 g 32.2 脂質 g 24.1 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 701 蛋白質 g 24.6 脂質 g 12.3 食塩相当量 g 5.7	熱量 kcal 825 蛋白質 g 27.9 脂質 g 25.9 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 871 蛋白質 g 26.9 脂質 g 22.7 食塩相当量 g 4.5	熱量 kcal 737 蛋白質 g 20.7 脂質 g 23.0 食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 849 蛋白質 g 34.6 脂質 g 21.9 食塩相当量 g 5.4	
A定食	792	701	825	871	737	849	
B定食	761	894	817	712			

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)  
\*当店では台湾産米を使用しています。