



Weekly Menu



日曜日	5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)	6月1日 (日)
朝食							食パンとレーズンロール
栄養価							クラムチャウダー
定食							ジャム
昼食							コーヒー又は紅茶
栄養価							牛乳またはジョア
A定食							熱量 kcal 21.0 蛋白質 g 767 脂質 g 食塩相当量 g
夕食							パン
栄養価							コンソメジュリアン
A定食							熱量 kcal 23.7 蛋白質 g 673 脂質 g 食塩相当量 g
B定食							高野豆腐の生姜家常豆腐
							ハムとブロッコリーのマヨソース
							ご飯
							じゃが芋と玉葱の味噌汁
							熱量 kcal 21.6 蛋白質 g 713 脂質 g 食塩相当量 g

6月

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。コンパスクループ・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	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)	6月8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																					
	ピーマン肉詰めフライ	一口つくねの照り焼き		セルフサンド(タマゴサ ンド・ハム)	厚揚げのそぼろあん	ミートオムレツ	ウィンナーと野菜の カレー・ポトフ																					
	もやしの赤じそ和え	キャベツのお浸し		マカロニサラダ	ウィンナー(2本)	ジャム	ジャム																					
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	わかめと玉葱の味噌汁	白菜と大根の味噌汁		えのきと麸の味噌汁	★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		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	640	21.1	18.6	2.5	679	25.7	20.8	2.4	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	774	21.0	24.9	2.4	684	17.0	21.4	1.9	890	27.2	37.6	4.6
昼食	豚肉の生姜焼き丼	牛乳の日 牛乳 ポタージュ風 冷やし中華	ビーフカレー	鶏南蛮風天丼	豚塩カルビ丼	葱チャーシュー炒飯	ペーパンとほうれん草の 和風パスタ																					
	大根ときゅうりの なめたけ和え	ブロッコリーの ガーリック炒め	ミックスサラダ	オクラの 梅おかか和え	切干大根の炒め煮	わかめのツナ炒め																						
	ご飯						パン																					
	焙煎のりとみつばの すまし汁			わかめと玉葱 の味噌汁	玉子スープ	春雨スープ	コンソメジュリアン																					
		フルーツヨーグルト																										
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				
A定食	627	19.9	12.3	3.1	912	27.8	22.7	3.9	676	13.0	18.3	2.4	1100	24.3	54.0	3.9	716	22.4	20.2	3.9	673	14.6	16.3	4.7	792	21.9	30.8	6.1
夕食	A チキンの香味揚げ	A 夏野菜の 四川風炒め	A チキンのデミトマ やわらか煮	A 目玉焼きフライと デミグラスソロッケ	鶏肉のパン粉焼き カレー風味	豚野菜巻きフライと 玉子サラダフライ	鶏肉と根菜の 甘酢																					
	B 肉じゃが	B NEW! 和風ハンバーグの 玉長葱塩ソース	B たらサンギ	B ポークソテー 粗挽きジンジャーソース																								
	A・B共通メニュー いんげんとベーコン のソテー	A・B共通メニュー れんこんポテトサラダ	A・B共通メニュー 焼き野菜の 味噌マヨソース	A・B共通メニュー ほうれん草とかぼちゃ のソテー	さつま芋の きんぴらバター風味	冷奴	カリフラワーとエリンギ のコンソメ煮																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	長葱と油揚げ の味噌汁	マカロニと野菜の スープ	じゃが芋とキャベツ の味噌汁	大根と油揚げ の味噌汁	豆腐と長葱 の味噌汁	玉葱と油揚げ の味噌汁	キャベツともやし 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	881	36.5	28.9	3.6	918	24.2	36.6	4.4	837	26.7	24.9	3.9	837	19.0	26.7	2.7	935	35.3	25.8	3.5	728	20.0	20.1	2.3	858	26.2	25.7	4.4
B定食	826	20.8	25.3	4.2	790	20.8	25.2	4.0	741	24.6	12.4	3.8	780	29.2	21.9	3.8												

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	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15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																					
	ほうれん草オムレツ	チキンナゲット		セルフサンド(フランク フルト・焼きそば)	鶏肉団子の甘酢あん	きのこのスクランブルエッグ	肉団子のクリーム煮																					
	ひじきと大豆の煮物	小松菜の香味浸し		茹で野菜のサラダ	ベーコン																							
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	わかめと麸の味噌汁	大根ともやしの味噌汁		ごぼうと長葱の味噌汁																								
	★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	650	24.3	16.4	3.4	665	25.7	19.2	2.6	759	19.8	30.7	2.0	851	20.0	42.0	3.4	625	18.5	35.2	2.0	714	18.9	33.7	1.7	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	(和風) (冷)ピリ辛 ねぎうどん	カレー チキンカレー	肉味噌温玉丼 (大豆ミート)	ブルコギ丼	鶏挽肉と野菜の あんかけ炒飯	アマトリチャーナ																					
	花野菜のコンソメ煮	さつま芋天	わかめサラダ	ハム野菜炒め	根菜のグリル	もやしとハムの 豆板醤和え																						
	混ぜご飯						パン																					
	トマトスープ			玉子スープ	豆腐とわかめ の味噌汁	春雨スープ	コンソメジュリアン																					
			マンゴー																									
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	678	15.0	17.3	4.5	783	17.8	10.6	4.9	728	19.6	19.8	2.9	798	26.7	20.1	4.5	700	16.4	16.0	2.8	684	16.5	15.1	6.4	678	21.9	17.9	4.9
夕食	A ポークチャップ	入梅の日 いわし天&鶏天 梅ソース	A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	A 鶏もものレモン ペッパーグリル	A 豚肉と揚げごぼうの サラダ仕立て	揚げ餃子の 南蛮ソース	回鍋肉																					
	B 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース		B 豚キムチ炒め	B 牛肉の オイスターソース炒め																								
	A・B共通メニュー 切干とごぼうの マヨぽんだれ		A・B共通メニュー コーンポテト	A・B共通メニュー 白滝ときのこ のピリ辛炒め																								
	ご飯		ご飯	パン																								
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁		白菜と玉葱 の味噌汁	大根と油揚げ の味噌汁																								
				ポテトと人参 のスープ																								
				大根と白菜 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	778	24.4	22.3	3.4	1039	24.9	48.3	5.7	842	21.5	23.3	5.4	761	30.1	24.1	4.5	722	21.4	16.9	3.3	957	17.6	34.8	4.3	833	25.9	24.5	5.2
B定食	903	32.4	26.8	4.0		815	24.6	28.3	2.9	792	19.1	29.1	3.9															

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	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)	6月22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																					
	照焼き肉団子	厚揚げのそぼろあん		セルフサンド(タマゴサ ンド・ハム)	肉入りコロッケ	プレーンオムレツ	野菜のトマトスープ																					
	プロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ	大根の塩昆布和え		白菜のお浸し	ウィンナー(2本)	ジャム	ジャム																					
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	えのきと玉ねぎの味噌汁	白菜ともやしの味噌汁		わかめと麸の味噌汁	★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		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	695	24.1	21.7	2.9	661	26.7	19.9	2.3	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	691	20.6	25.0	2.4	681	16.6	21.5	1.9	722	17.9	23.7	3.5
昼食	豚挽肉と茄子の 味噌炒め丼	鶏の竜田揚げ丼	キーマカレー	麻婆豆腐飯	夏至 焼肉 サラダうどん	チャーハン WITH肉そぼろ	カルボナーラ																					
	炒り豆腐	いんげんときのこの お浸し		カラフルサラダ		玉子豆腐																						
				プロッコリーのナム ル		混ぜご飯																						
	わかめスープ	長葱と麸 の味噌汁		ごぼうと油揚げ の味噌汁		竹の子の中華スープ																						
		杏仁フルーツ																										
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	804	18.3	29.7	4.2	719	25.7	18.0	4.1	702	15.1	17.3	2.2	763	28.8	19.5	5.6	829	25.0	19.0	4.1	799	20.3	24.2	7.6	776	22.6	28.7	4.9
夕食	A 照り煮チキン	A ハンバーグ デミグラスソース	A 白身魚のフリット シンジャーソース B 豚肉の ねぎ塩焼き	牛すじと大根の 煮込み	鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め B 豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て	鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め	鰯の味噌煮																					
	B ヒレカツ	B 豚肉の ねぎ塩焼き		厚揚げと人参の 中華炒め煮		ジャーマンポテト																						
	A・B共通メニュー さつま揚げと人参 のきんぴら	A・B共通メニュー ハムと野菜の カレー炒め		蓮根と玉葱の マヨ和え		豚肉と野菜の ピーフン																						
	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯																						
	じゃが芋と玉葱 の味噌汁	コーンと玉葱のスー プ		白菜とえのき の味噌汁		白菜とごぼう の味噌汁																						
				もやしとインゲン の味噌汁		もやしとわかめ 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	758	32.2	19.4	3.8	750	22.9	16.8	3.7	739	30.5	19.0	3.9	821	20.0	26.9	3.2	736	34.7	11.9	5.2	746	26.3	21.7	3.1	846	25.2	28.2	3.4
B定食	728	22.2	14.5	4.3	732	21.5	21.1	4.7	822	27.4	24.7	5.0	856	23.1	31.7	2.9												

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	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月28日 (土)	6月29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		
	チキンナゲット	ハンバーグ		セルフドッグ(フランク フルト・焼きそば)	ミートオムレツ	オニオンスクランブル	押麦入り野菜 のカレー風味スープ		
	ごぼうのポテトサラダ	ブロッコリーとお豆のサラダ		ひじきと枝豆の煮物	ウィンナー(2本)	ジャム	ジャム		
	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	もやしと長葱の味噌汁		じゃが芋とキャベツの味噌汁	★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		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 kcal	蛋白質 g	脂質 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 721	25.7	22.8	2.6	666	26.0	18.6	2.5	
昼食	エスニック料理 タコライス (豚挽肉と大豆ミート)		中華麺 タンメン	カレー ポークカレー	全国高専 ご当地メニュー 【福岡】イカげそ タルタル弁当風		牛肉と野菜の すき焼き丼		
	蒸し鶏と胡瓜 の梅和え		小松菜とえのき のみぞれ和え	和風大根サラダ	焼き玉葱と春雨 のピリ辛和え		もやしときくらげ の香味和え		
	大根と麩 の味噌汁		ご飯	オレンジ	ごぼうと油揚げ の味噌汁		茄子の生姜醤油		
					麩と三つ葉の すまし汁		パン		
					わかめとえのき の味噌汁		コンソメジュリアン		
夕食	A 豚肉と根菜 の甘辛きんぴら		A 親子炒り玉子		A 白身魚のマヨネーズ チーズ焼き		A 鶏肉と高野豆腐の オランダ煮		
	B 鶏肉のマスタードソース と野菜コロッケ		B 豚ロース肉 の照り生姜焼き		B ポテトコロッケと チキンカツ		豚焼肉ともやし のねぎソース		
	A・B共通メニュー ポテトの明太ソース		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 厚揚げとキャベツ の味噌炒め		チャプチエ		
	ご飯		ご飯		ご飯		油淋鶏(鶏唐揚げ香 味ソース)		
	わかめスープ		白菜と豆腐 の味噌汁		わかめと麩 の味噌汁		和風マカロニサラダ		
							根菜の田舎風		
							かぼちゃのカレー煮		
							ご飯		
							ご飯		
栄養価 kcal		蛋白質 g	脂質 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 629		23.4	9.0	3.2	726		24.8	7.9	8.5
B定食 802		21.7	23.7	3.0	644		13.9	15.3	2.4
					758		21.8	22.4	4.0
					671		19.0	14.8	5.2
					992		19.4	41.8	5.3
					846		22.4	28.4	6.1

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)
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝食	ご飯						
	かぼちゃのコロッケ						
	スイートエンドウの おかか和え						
	納豆						
	キャベツとわかめの味噌汁						
	★ふりかけ★						
	牛乳またはショア						
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
定食	737	22.4	22.2	2.4			
昼食	夏越の祓						
	かき揚げの 夏越ご飯						
	めかぶとオクラの 冷奴						
	麸と三つ葉の すまし汁						
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	905	20.0	38.6	2.8			
夕食	A						
	豚肉の南蛮焼き						
	B						
	鶏むね肉の 葱おろしだれ						
	A・B共通メニュー						
	こんにゃくと野菜 の煮物						
	ご飯						
	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			
A定食	768	26.5	23.0	5.1			
B定食	711	31.2	13.3	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。コンパスクループ・ジャパン(株)
*当店では台湾産米を使用しています。

7月

