

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				★菓子パン★				
	だし巻き玉子				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				
	キャベツのゆず和え				セルフサンド(タマゴサンド・ハム)				
	納豆				ジャム				
	大根と油揚げの味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁				
	のり				コーヒー又は紅茶				
	牛乳またはジョア				★ふりかけ★				
	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	
	636	24.9	17.8	2.2	759	19.8	30.7	2.0	
昼食	和食 (冷)ミックスうどん			カレー ビーフカレー			豚肉と野菜の オイスターソース丼		
	高野豆腐の卵とじ			ミックスサラダ			春巻		
	混ぜご飯						にんじんの たらこ炒め		
							キャベツと筍の 炒め煮		
							ケチャップ オムライス		
							鶏肉きんぴら丼		
							和風明太子パスタ		
夕食	A 牛肉の柳川煮			A 豚肉のピリ辛 甘味噌炒め			A 白身魚のムニエル		
	B アジフライ			B 鶏肉の生姜焼き			B 目玉焼きフライと デミグラスソロッケ		
	A・B共通メニュー 白菜とハムの炒め			A・B共通メニュー ひじきと切干大根 のきんぴら			A・B共通メニュー 3種の豆とポテトの辛 子マヨ和え		
	ご飯			ご飯			ご飯		
	じゃが芋と玉葱の 味噌汁			マカロニと野菜の スープ			ごぼうと長葱の 味噌汁		
	ご飯			ご飯			白菜と麩の 味噌汁		
	コンソメジュリアン			コンソメジュリアン			えのきと玉葱の 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	
A定食	819	21.5	12.7	6.3	663	12.1	17.4	2.4	
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	819	21.5	12.7	6.3	813	22.6	24.6	4.8	
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	825	28.1	26.3	4.5	767	24.1	19.1	6.0	
B定食	794	25.4	21.4	2.9	819	31.3	22.5	4.4	

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	7月7日				7月8日				7月9日				7月10日				7月11日				7月12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				
	一口つくねの照り焼き				プレーンオムレツ								セルフサンド(フランクフルト・焼きそば)				さつま揚げ				コーンスクランブル				クラムチャウダー				
	白菜と玉葱の和風和え				プロッコリーのおかか和え								牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				小松菜のお浸し				ウィンナー(2本)								
	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				じゃが芋と玉葱の味噌汁								もやしとインゲンの味噌汁				★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								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	683	24.7	21.2	2.8	629	24.0	15.1	2.4	759	19.8	30.7	2.0	851	20.0	42.0	3.4	619	23.2	39.7	2.1	823	19.2	36.2	1.6	767	21.0	27.0	3.1	
昼食	七夕 七夕そうめん				レディースDAY ミートソース丼				チキンカレー				中華丼				豚肉の味噌炒め丼				焼き鳥 卵そぼろ丼				バーコンときのこのクリームスパゲティ				
	肉野菜炒め				フレンチサラダ 玉葱のサラダ				大根の明太和え				もやしとほうれん草のナムル				白菜と挽肉の炒め煮												
	混ぜご飯				マカロニと野菜のスープ								えのきと油揚げの味噌汁				わかめスープ				ごぼうと長葱の味噌汁				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				
A定食	670	23.5	7.5	7.5	589	12.3	11.9	3.4	674	15.6	17.0	2.7	668	18.3	14.5	4.8	675	21.0	16.1	2.8	704	23.6	20.2	4.7	750	22.8	24.2	4.4	
夕食	A 鯖の味噌煮				A 鶏の唐揚げ オーロラソース				A きんぴら焼肉(牛肉)				A 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				A 鶏肉のハニーレモン				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				ささみマヨかつ				
	B 豚しゃぶと野菜のおろしそばん酢				B 水餃子の五目あん				B 肉団子のデミトマ煮				B 鮭のマスタードピカタ																
	A・B共通メニュー 大豆の甘辛絡め				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 さつま芋サラダ				A・B共通メニュー 蒸し鶏のコールスローサラダ				A キャベツと叉焼の中華和え				A 大根とえんどうのコンソメ煮				青梗菜と油揚げの炒め				
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯								
	ごぼうと油揚げの味噌汁				わかめと玉葱の味噌汁				豆腐と長葱の味噌汁				マカロニと野菜のスープ				コーンと玉葱のスープ				キャベツとえのきの味噌汁				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				
A定食	932	29.2	29.0	5.3	1139	33.9	60.7	3.3	809	18.8	20.7	3.9	895	28.2	30.6	4.6	778	29.8	21.3	2.6	684	24.3	17.2	3.1	938	24.2	37.9	3.7	
B定食	691	24.2	12.9	4.4	864	15.5	29.8	4.5	839	21.2	20.9	5.0	703	26.2	16.1	3.6													

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)
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu

日曜日	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20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																					
	肉団子(甘酢だれ)	肉入りコロッケ		セルフサンド(タマゴサ ンド・ハム)	ミートオムレツ	ほうれん草スクランブル	ウィンナーと野菜の カレー・ポトフ																					
	キャベツのお浸し	白菜とツナのポン酢和え		ごぼうの中華サラダ	ベーコン																							
	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	大根とわかめの味噌汁		白菜とわかめの味噌汁																								
	★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							
	定食	633	23.2	15.9	2.7	689	22.8	19.6	2.5	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3	683	18.6	35.9	1.9	724	19.0	34.4	1.6	890	27.2	37.6
昼食	しらす丼	中華丼 とんこつ醤油 らーめん	ハヤシライス	河北かつ丼	葱チャーシュー丼	ウインナーの カレーピラフ	ミートソース スパゲティ																					
	ツナとプロッコリーのマカロニサラダ	もやしときくらげの香味和え	ミックスサラダ	きゅうりともやしのピリ辛和え	冷奴	そら豆とポテトのマヨ和え																						
	ご飯						パン																					
	ごぼうと長葱の味噌汁			大根とえのきの味噌汁	じゃが芋とキャベツの	もやしとインゲンの味噌汁	コンソメジュリアン																					
			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							
A定食	638	22.8	11.6	5.3	745	25.4	10.4	9.0	728	14.9	18.2	2.8	795	17.6	17.6	5.6	652	16.7	14.7	2.7	772	16.8	19.9	4.5	751	20.6	20.6	5.0
夕食	A 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ	A 牛肉のオイスター ソース炒め	A ピックメンチカツ	A 鯖の キムチマヨ焼き	A ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉のだし汁おろし漬け 柚子胡椒風味	茹で豚と プロッコリーの ねぎソース																					
	B 魚を 食べよう ホキの カレーマヨ焼き	B むね肉の香り揚げ 海苔風味あんかけ	B 豚肉の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風	B チキンのデミトマ やわらか煮																								
	A・B共通メニュー 大根とベーコンの洋風きんぴら	A・B共通メニュー ペンネのペペロンチーノ	A・B共通メニュー プロッコリーの ガーリック炒め	A・B共通メニュー 明太子スパゲッティ	オクラの 梅おかか和え	キャベツとハムの コンソメソテー	切干大根の コールスローサラダ																					
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	白菜とえのきの味噌汁	じゃが芋と玉葱の味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	長葱と油揚げの味噌汁	豆腐と玉葱の味噌汁	ごぼうとえのきの味噌汁	わかめと麸の味噌汁																					
	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							
A定食	828	15.7	23.9	3.6	807	19.0	27.6	4.6	985	22.0	39.3	2.7	1052	27.7	48.5	3.8	744	24.1	15.5	4.0	819	29.6	22.3	5.9	679	23.1	14.6	3.4
B定食	678	20.8	22.2	3.0	876	33.2	25.2	3.8	739	23.7	19.4	3.4	856	29.7	21.7	4.0												

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)
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu

日曜日	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27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																					
	プレーンオムレツ	野菜コロッケ		セルフドッグ(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	肉団子のクリーム煮																					
	五目豆	きんぴらごぼう		キャベツとオクラの塩昆 布和え	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																					
	ごぼうとえのきの味噌汁	大根と麩の味噌汁		インゲンと油揚げの味噌汁	★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	651	24.8	16.7	2.8	699	22.1	19.5	2.7	759	19.8	30.7	2.0	851	20.0	42.0	3.4	653	22.9	36.8	2.3	788	18.9	33.3	1.8	874	22.4	35.7	4.0
昼食	和風おろし ハンバーグ丼	(和)和風 ばくだんうどん	(冷)ばくだんうどん	シーフード フライカレー	ソーセージ ブルコギポーク丼	エスニック料理 タイ風 鶏肉の生姜炒めご飯	チャーハンWITH 豚の生姜焼き	モツツアレラの トマトクリームパスタ																				
	ワカメとしめじ の煮浸し	茄子のゆず醤油	ミックスサラダ	ワカメと玉葱 の中華和え	ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え	白菜と人参の ピリ辛和え	パン																					
	玉葱と油揚げの 味噌汁	混ぜご飯		玉子スープ	えのきと玉葱の 味噌汁	キャベツともやしの スープ	コンソメジュリアン																					
			オレンジ																									
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	662	21.9	10.4	4.9	802	16.4	13.2	5.3	766	18.5	22.0	3.4	672	17.2	15.2	3.3	830	20.2	34.5	3.4	621	17.2	17.7	6.0	800	32.2	21.4	4.6
夕食	魚を 食べよう アジの竜田揚げ 香味ソース	A チキンソテー ガーリック醤油風味	A 牛肉豆腐	全国高農 当地メニュー	【愛媛】 鶏の唐揚げ	豚バラと豆腐の トマト旨煮	鶏肉のヤンニン ソースかけ(韓国)	白身魚のフリット ジンジャーソース																				
		B 豚肉と卵の 塩麹炒め	B 豚肉ときのこの ポン酢炒め																									
	A・B共通メニュー ハム野菜炒め	A・B共通メニュー レンコンサラダ	A・B共通メニュー ウインナーと野菜 のソテー	A・B共通メニュー 豚挽肉とインゲン の味噌炒め	大根の炒め煮	ハムとブロッコリー のマヨソース	きのこあんかけ豆腐																					
	ご飯	ご飯	ご飯	たこ飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	もやしと人参のスー プ	コンソメジュリアン	長葱と油揚げの 味噌汁	わかめと白菜の 味噌汁	マカロニと野菜の スープ	じゃが芋と油揚げの 味噌汁	大根とわかめの 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	674	20.9	12.5	4.9	873	29.4	31.3	3.3	886	31.3	35.2	4.1	1056	37.2	54.1	6.8	860	26.6	29.2	5.5	836	32.2	26.1	4.2	803	25.8	22.9	4.2
B定食					805	19.7	27.3	4.2	698	21.9	21.2	2.4																

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	7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				8月1日				8月2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																								
	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)																								
	キャベツのお浸し				ピーマンのおかか和え								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				納豆												コーヒー又は紅茶																				
	わかめと玉葱の味噌汁				キャベツとえのきの味噌汁											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	643	21.4	18.4	2.6	683	25.9	20.9	2.3	759	19.8	30.7	2.0	729	19.5	38.5	2.3																					
昼食	豚肉の生姜焼き丼				中華丼 冷やし中華				カレー ビーフカレー				鶏南蛮風天丼																								
	おくらのみぞれ和え				野菜コロッケ				ミックスサラダ				切干大根の炒め煮																								
	大根と油揚げの味噌汁				ご飯								もやしとインゲンの味噌汁																								
									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	695	21.8	17.5	3.6	837	24.7	10.9	6.6	676	13.0	18.3	2.4	1130	24.3	56.2	2.9																					
夕食	A 冷製、豚と野菜のコチジャン和え				A 夏野菜の四川風炒め				A 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソース				A ポークソテー粗挽きジンジャーソース				A たらザンギ																				
	B ささみの明太マヨ焼き				B 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ								A 魚を食べよう																								
	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 いんげんとベーコンのソテー								A・B共通メニュー 切干大根とツナの柚子風味																								
	ご飯				ご飯								ご飯				ごぼうと油揚げの味噌汁																				
	マカロニと野菜のスープ				白菜と麩の味噌汁				ニラ玉スープ																												
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	827	24.0	28.6	5.6	897	24.9	37.6	4.5	883	35.5	24.3	3.8	803	29.3	24.4	4.2	805	28.1	16.0	5.1																	
B定食	708	35.7	14.1	2.6	815	18.8	26.0	3.0	---	---	---	---	---	---	---	---	805	28.1	16.0	5.1																	

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。



8月