

★ Weekly Menu

日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食		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
		だし巻き玉子		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	ミックススクランブル	具たくさん野菜コンソメスープ
		キャベツのゆず和え	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	ジャム	ポテトサラダ	ウィンナー(2本)	
		納豆			納豆	ジャム	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	★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
栄養価		熱量 kcal 636 蛋白質 g 24.9 脂質 g 17.8 食塩相当量 g 2.2	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 688 蛋白質 g 23.3 脂質 g 39.3 食塩相当量 g 2.4	熱量 kcal 816 蛋白質 g 19.3 脂質 g 35.8 食塩相当量 g 1.9	熱量 kcal 720 蛋白質 g 17.5 脂質 g 29.4 食塩相当量 g 3.6
定食							
昼食		(冷)ミックスうどん	ビーフカレー	豚肉と野菜のオイスターソース丼	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
		高野豆腐の卵とし	ミックスサラダ	春巻	にんじんのたらこ炒め	キャベツと筍の炒め煮	
		混ぜご飯					パン
				わかめスープ	コーンと玉葱のスープ	大根とわかめの味噌汁	トマトスープ
			グレープフルーツビー				
栄養価		熱量 kcal 819 蛋白質 g 21.5 脂質 g 12.7 食塩相当量 g 6.3	熱量 kcal 663 蛋白質 g 12.1 脂質 g 17.4 食塩相当量 g 2.4	熱量 kcal 813 蛋白質 g 22.6 脂質 g 24.6 食塩相当量 g 4.8	熱量 kcal 733 蛋白質 g 18.8 脂質 g 18.4 食塩相当量 g 6.7	熱量 kcal 695 蛋白質 g 20.3 脂質 g 12.9 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 690 蛋白質 g 24.5 脂質 g 16.4 食塩相当量 g 5.7
A定食							
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	1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ	イタリアンハンバーグステーキ	鶏肉のシーザーサラダ仕立て
		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クロック			
		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	ほうれん草とマカロニのクリーム煮	小松菜とコーンの煮浸し	大根のそぼろあん
		ご飯	ご飯	ご飯	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	白菜と麩の味噌汁	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 825 蛋白質 g 28.1 脂質 g 26.3 食塩相当量 g 4.5	熱量 kcal 767 蛋白質 g 24.1 脂質 g 19.1 食塩相当量 g 6.0	熱量 kcal 801 蛋白質 g 26.7 脂質 g 18.7 食塩相当量 g 3.3	熱量 kcal 727 蛋白質 g 23.8 脂質 g 13.3 食塩相当量 g 3.2	熱量 kcal 778 蛋白質 g 27.4 脂質 g 14.9 食塩相当量 g 4.6	熱量 kcal 794 蛋白質 g 31.7 脂質 g 27.4 食塩相当量 g 3.8
A定食							
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。

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・ジャパン株式会社
* 当店では台湾産米を使用しています。








*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★				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				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)				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				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				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				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	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	4.6
昼食	しらす丼				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			
	ツナとブロッコリーの 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							
	ごぼうと長葱の 味噌汁				ご飯								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				パン			
									杏仁フルーツ																コンソメジュリアン			
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	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 ビックメンチカツ				A 鯖の キムチマヨ焼き				ハンバーグ デミグラスソース				鶏肉のだし汁おろし漬 柚子胡椒風味				茹で豚と ブロッコリーの ねぎソース			
	B 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 ペネの ペペロンチーノ				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				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				わかめと麩の 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	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)
*当店は台湾産米を使用しています。

★ Weekly Menu

日	7月21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
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
	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		牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース	キャベツとオクラの塩昆布和え	ウィンナー(2本)	
	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	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	牛乳またはジョア
栄養価	熱量 kcal 651 蛋白質 g 24.8 脂質 g 16.7 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 699 蛋白質 g 22.1 脂質 g 19.5 食塩相当量 g 2.7	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 653 蛋白質 g 22.9 脂質 g 36.8 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 788 蛋白質 g 18.9 脂質 g 33.3 食塩相当量 g 1.8	熱量 kcal 874 蛋白質 g 22.4 脂質 g 35.7 食塩相当量 g 4.0
昼食	和風おろしハンバーグ丼	 (冷)ばくだんうどん	 シーフードフライカレー	 プルコギポーク丼	<div>エスニック料理</div> <div>タイ風鶏肉の生姜炒めご飯</div> <div>ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え</div> <div>えのきと玉葱の味噌汁</div>	チャーハンWITH豚の生姜焼き	 モッ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		白菜と人参のピリ辛和え	
	玉葱と油揚げの味噌汁	混ぜご飯		玉子スープ		キャベツともやしのスープ	パン
			オレンジ				コンソメジュリアン
栄養価	熱量 kcal 662 蛋白質 g 21.9 脂質 g 10.4 食塩相当量 g 4.9	熱量 kcal 802 蛋白質 g 16.4 脂質 g 13.2 食塩相当量 g 5.3	熱量 kcal 766 蛋白質 g 18.5 脂質 g 22.0 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 672 蛋白質 g 17.2 脂質 g 15.2 食塩相当量 g 3.3	熱量 kcal 830 蛋白質 g 20.2 脂質 g 34.5 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 621 蛋白質 g 17.2 脂質 g 17.7 食塩相当量 g 6.0	熱量 kcal 800 蛋白質 g 32.2 脂質 g 21.4 食塩相当量 g 4.6
夕食	 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	<div>全国専売 ご当地メニュー</div> <div>【愛媛】 鶏の唐揚げ</div> <div>A・B共通メニュー 豚挽肉とインゲンの味噌炒め</div> <div>たこ飯 わかめと白菜の味噌汁</div>	豚バラと豆腐のトマト旨煮	鶏肉のヤンニンソースがけ(韓国)	 白身魚のフリットジンジャーソース
	A・B共通メニュー ハム野菜炒め	B 豚肉と卵の塩麹炒め	B 豚肉ときこのポン酢炒め		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	A・B共通メニュー レンコンサラダ	A・B共通メニュー ウィンナーと野菜のソテー		ご飯	ご飯	ご飯
	もやしと人参のスープ	ご飯	ご飯		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 674 蛋白質 g 20.9 脂質 g 12.5 食塩相当量 g 4.9	熱量 kcal 873 蛋白質 g 29.4 脂質 g 31.3 食塩相当量 g 3.3	熱量 kcal 886 蛋白質 g 31.3 脂質 g 35.2 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 1056 蛋白質 g 37.2 脂質 g 54.1 食塩相当量 g 6.8	熱量 kcal 860 蛋白質 g 26.6 脂質 g 29.2 食塩相当量 g 5.5	熱量 kcal 836 蛋白質 g 32.2 脂質 g 26.1 食塩相当量 g 4.2	熱量 kcal 803 蛋白質 g 25.8 脂質 g 22.9 食塩相当量 g 4.2
A定食							
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	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3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												
	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	キャベツとえきの味噌汁		牛乳またはジョア												
	★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				
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	 冷やし中華	 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												
		ご飯														
	大根と油揚げの味噌汁			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				
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	 【勝ち飯】揚げ鶏と5種野菜の香味ソース A・B共通メニュー 切干大根とツナの 柚子風味 ご飯 ニラ玉スープ	A ポークソテー粗挽き ジンジャーソース												
	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		B  たらザンギ												
	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 肉団子の旨煮												
	ご飯	ご飯		ご飯												
	マカロニと野菜の スープ	白菜と麩の 味噌汁		ごぼうと油揚げの 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				
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
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。