

Weekly Menu



日 曜日	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝 食						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
						ミックススクランブル	具たくさん野菜コンソメ スープ
						ハム	
						ジャム	ジャム
昼 食						コーヒー又は紅茶 牛乳またはジョア	コーヒー又は紅茶 牛乳またはジョア
						熱量 kcal	熱量 kcal
						蛋白質 g	蛋白質 g
						脂質 g	脂質 g
						食塩相当量 g	食塩相当量 g
夕 食						豚と野菜のカレー炒め	クリームミートソース スパゲティ
						切干大根のコールスロー サラダ	
						ご飯	パン
						玉葱とごぼうの味噌汁	コンソメジュリアン
タ 食						熱量 kcal	熱量 kcal
						蛋白質 g	蛋白質 g
						脂質 g	脂質 g
						食塩相当量 g	食塩相当量 g
						とんかつ	チキンのツナマヨ焼き
栄 養 価 定 食						海藻とキャベツの 中華和え	山菜とこんにゃくの きんぴら
						ご飯	ご飯
						白菜といんげんの味噌汁	わかめと長葱の味噌汁
						熱量 kcal	熱量 kcal
						蛋白質 g	蛋白質 g
栄 養 価 定 食						脂質 g	脂質 g
						食塩相当量 g	食塩相当量 g
						695	780
						17.7	29.9
						20.7	34.4

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㈱
*当店で台湾産米を使用しています。

Weekly Menu

日曜日	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)																	
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ ・ツナサラダパン ・抹茶リング	スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン	ご飯	★菓子パン★ ・北海道カレーパン ・なつかしあんぱん	＊お知らせ＊ 9/22 (火) まで閉寮 9/23 (水) 夕食 から始まります																	
	コーンフライ	厚揚げ		セルフサンド (タマゴサンド・ハム)	照り焼きハンバーグ																			
	大根とツナのおかか和え	スパゲッティサラダ	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	納豆	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース																		
	納豆	納豆		ジャム																				
	玉葱とお麴の味噌汁	わかめと長葱の味噌汁			白菜といんげんの味噌汁																			
	★ふりかけ★	のり		コーヒー又は紅茶	★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																			
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	763	24.9	30.2	3.2	663	26.5	24.0	3.2	565	17.1	26.0	1.4	729	20.1	39.1	2.2	624	20.4	16.1	1.6	589	20.4	16.1	1.6
昼食	NEW! ペPPERライス	中価格 醤油ラーメン	カレー チキンカレー	豚塩カルビ丼	チキンケバブ	＊お知らせ＊ 9/22 (火) まで閉寮 9/23 (水) 夕食 から始まります																		
	胡瓜とカリフラワーの 梅和え	白菜と玉葱の和風和え	コールスローサラダ	ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え	きゅうりの生姜醤油																			
		ご飯			ご飯																			
	もやしと人参のスープ			キャベツと油揚げの味噌汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁																			
			ヨーグルト イチゴソース																					
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	603	23.2	16.6	6.0	649	20.5	4.9	7.0	615	16.0	19.5	3.5	622	19.8	26.0	2.8	695	29.9	29.1	3.3				
夕食	A 鶏肉の塩麹焼き 白みそソース	A ポークチャップ	A シューマイのピリ辛 野菜あんかけ	A 牛肉とニラのガーリック 炒め	豚のピリ辛甘味噌炒め																			
	B 肉団子と野菜の スープカレー煮	B ちくぜん煮	B ミックスフライ	B 鶏むね肉の 葱おろしだれ																				
	A・B共通メニュー 小松菜としらすのお浸し	A・B共通メニュー 揚げ茄子の葱ソース	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 大豆の甘辛絡め	花野菜のコンソメ煮																			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																			
	白菜とごぼうの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	豆腐と玉ねぎの味噌汁	もやしとごぼうの味噌汁	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				
A定食	672	39.5	9.7	6.5	714	25.1	23.7	4.3	787	21.5	21.9	5.8	719	22.4	25.5	4.8	691	22.2	22.8	4.8				
B定食	665	19.3	14.0	4.9	713	19.2	20.7	3.8	739	20.4	22.8	2.3	688	40.8	10.4	5.2								

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㈱
*当店は台湾産米を使用しています。