



Weekly Menu



日	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)																	
曜日																								
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																	
				セルフサンド (フランクフルト・焼きそば)	焼売	ミックススクランブル	クラムチャウダー																	
					キャベツのお浸し	ハム																		
				ジャム	納豆	ジャム	ジャム																	
					ごぼうといんげんの味噌汁																			
				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																	
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								
定食	840	20.2	42.2	3.4	643	20.1	24.9	2.0	669	18.7	29.9	1.8	775	22.4	27.7	3.0								
昼食	9月			～十五夜～																				
				ネバネバうどん	月見ハンバーグ丼	鶏肉きんぴら丼	クリームミートソース スパゲティ																	
				ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え	大根とツナの青じそサラダ	海藻とキャベツの中華和え																		
				ご飯			パン																	
					わかめと玉葱の味噌汁	白菜とお麴の味噌汁	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								
A定食	601	13.4	6.6	4.7	607	27.2	18.0	5.0	621	21.5	17.9	3.4	851	24.0	29.2	6.1								
夕食	A 梅しそ竜田揚げ& 焼きコロッケ			A 豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め		鶏むね肉の ピザ風グリル		豚肉と野菜のビーフン		グリルチキン ベーコン オニオンソース														
				B 白身魚の マヨネーズチーズ焼き																				
				A・B共通メニュー 緑野菜のシーザーサラダ		A・B共通メニュー ベーコンとポテトの ガーリック醤油炒め		切干大根の コールスローサラダ		おくらのみぞれ和え		3種の豆とポテトの 辛子マヨ和え												
				ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯												
				大根とわかめの味噌汁		キャベツともやしの味噌汁		大根と油揚げの味噌汁 (減塩対策)		もやしとわかめの味噌汁		大根と油揚げの味噌汁												
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g								
A定食					839	19.8	29.9	4.5	613	19.5	16.7	2.6	742	40.6	16.3	3.7	712	18.8	13.3	4.0	867	33.2	32.8	4.2
B定食																								

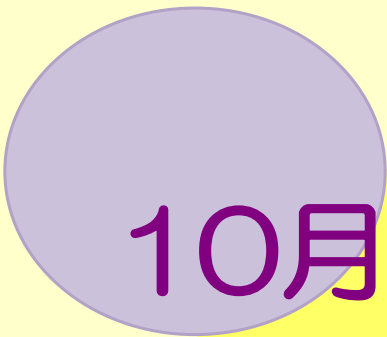
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン㈱
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu



日	9月28日 (月)				9月29日 (火)				9月30日 (水)				10月1日 (木)				10月2日 (金)				10月3日 (土)				10月4日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★																			
	コーンフライ				厚揚げ																							
	青菜と白菜のぽん酢がけ				大根とツナのおかか和え																							
	納豆				納豆																							
	わかめと玉葱の味噌汁				ポテトといんげんの味噌汁																							
	★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	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	23.3	30.0	3.7	621	28.2	18.9	2.9	759	19.8	30.7	2.0																
昼食	豚塩カルビ丼				 レモンおろしだれの 冷やし中華				 ハヤシライス																			
	キャベツとオクラの 塩昆布和え				さつま揚げと人参の きんぴら				コールスローサラダ																			
					ご飯																							
	わかめと玉葱の味噌汁																											
								フルーツ白玉																				
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	586	20.3	21.9	2.7	733	30.7	7.7	4.9	699	13.7	22.4	4.2																
夕食	A 鶏肉のマヨ味噌焼き				 A アジフライ				A ちくぜん煮																			
	B 肉団子と野菜の スープカレー煮				B 豚の粗挽き ペッパー焼き				B メンチカツ&コロッケ																			
	A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー																			
	小松菜とひじきのお浸し				揚げ茄子の葱ソース				塩コーンポテト																			
	ご飯				ご飯				ご飯																			
キャベツと油揚げの味噌汁				豆腐ともやしの味噌汁				白菜とお麴の味噌汁																				
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	779	30.5	33.4	3.5	715	21.0	24.2	3.0	635	19.8	12.7	3.8																
B定食	688	20.3	15.3	4.8	725	25.2	27.9	3.4	941	19.9	34.5	4.7																



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。