



Weekly Menu



日曜日	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	10月			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 (ツナサラダ・ハム)	鶏肉団子の甘酢あん	ホウレン草のスクランブルエッグ	ウィンナーと野菜のカレーポトフ									
					マカロニサラダ											
				ジャム	納豆	ジャム	ジャム									
					ポテトと玉葱の味噌汁											
				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	595	20.5	26.0	2.7	721	19.3	31.8	1.7	656	20.6	37.7	1.9	609	22.6	33.3	3.8
昼食				中華風玉子雑炊	肉味噌温玉丼	チキंगाーリックライス	パスタ きのこの和風パスタ									
				春巻	青梗菜ともやしのナムル	きゅうりの生姜醤油										
						ご飯	パン									
					春雨スープ	わかめと長葱の味噌汁	コンソメジュリアン									
				ピーチ寒天ゼリー												
				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
A定食	587	16.0	11.3	3.2	652	28.1	19.4	4.1	721	26.3	17.1	6.3	762	22.9	24.9	5.4
夕食				A ポークチャップ	鶏もも肉の竜田揚げ	ポテト麻婆	豚と卵の塩麹炒め									
				B シューマイのピリ辛野菜あんかけ												
				A・B共通メニュー 白菜と玉葱の和風和え	花野菜のコンソメ煮	山菜とこんにゃくのきんぴら	小松菜のなめ茸おろし									
				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	白菜とごぼうの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁									
				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
A定食	604	23.9	13.9	3.5	697	29.4	23.8	2.1	582	16.2	7.9	4.7	606	18.6	16.9	3.5
B定食	734	21.0	14.8	6.2												

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㈱
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ ヤマザキパン	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
	肉入りコロッケ	プレーンオムレツ		セルフサンド (タマゴサンド・ハム)	ハンバーグ	和風スクランブル	肉団子のクリーム煮
	いんげんのおかか和え	ひじきと大豆の煮物	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		白菜とツナのポン酢和え	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆	ジャム	納豆	ジャム	ジャム	
	大根と油揚げの味噌汁	白菜とお麴の味噌汁			わかめと玉葱の味噌汁		
	★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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
定食	680 23.7 20.9 2.8	609 24.8 16.0 3.1	759 19.8 30.7 2.0	607 20.4 28.9 2.0	622 23.2 34.6 2.1	706 24.5 40.5 2.3	662 21.8 36.6 3.2
昼食	 ガパオライス	 竹輪天うどん	 チキンカレー	豚プルコギ丼	鶏肉の生姜焼き丼	ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン	 トマトカルボナーラ
	キャベツのツナマヨサラダ	オクラの梅おかか和え	パプリカと大根の ピクルス	野菜と春雨の炒め	小松菜としらすのお浸 し	切干大根の ゆず胡椒風味	
		ゆかりご飯					パン
	コーンと玉葱のスープ			もやしとインゲンの味噌汁	豆腐とキャベツの味噌汁	もやしと人参のスープ	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	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	631 26.6 22.0 5.2	686 17.2 6.5 6.7	602 14.0 16.1 3.7	508 16.6 10.5 2.5	658 30.6 22.1 3.9	570 12.9 22.4 3.9	823 25.5 30.3 5.0
夕食	A 牛肉の五目炊き合わせ	 【勝ち飯】 カラフル回鍋肉セット	A 白身魚のフリット ジンジャーソース	A 鶏むね肉の 葱おろしだれ	豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風	鶏肉と7種野菜の 黒胡椒あんかけ	 かつ煮
	B 肉じゃが		B 根菜と五目巾着の煮物	B 厚揚げと挽肉の 中華炒め			
	A・B共通メニュー 枝豆の白和え		A・B共通メニュー おくらとワカメの酢の物	A・B共通メニュー ポテトの醤油バター風味			
	ご飯		ご飯	ご飯			
	ごぼうとわかめの味噌汁		玉子スープ	豆腐と玉葱の味噌汁			
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	熱量 kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
A定食	672 25.0 18.0 4.7	692 24.1 23.3 2.6	703 25.0 18.8 3.6	764 32.5 25.0 5.0	655 23.5 16.9 3.7	713 24.1 13.9 3.1	748 23.4 20.6 4.2
B定食	657 22.2 10.4 3.3		631 21.2 12.1 4.2	862 29.7 38.2 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	10月12日 (月)				10月13日 (火)				10月14日 (水)				10月15日 (木)				10月16日 (金)				10月17日 (土)				10月18日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★ ・ツナサラダパン ・シュガーバターコッペ				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			
	メンチカツ				肉団子のチリソース				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 (フランクフルト・焼きそば)				焼売				きのこのスクランブルエッグ				野菜のトマトスープ			
	ブロッコリーの青煮				小松菜のお浸し								緑黄色野菜のおかか和え				ハム											
	納豆				納豆								納豆				ジャム											
	もやしとお麴の味噌汁				大根とわかめの味噌汁								じゃが芋と玉葱の味噌汁															
	★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	熱量 kcal	蛋白質g	脂質 g	食塩相当量 g
定食	679	25.3	22.6	2.9	613	25.3	16.7	3.4	597	18.5	22.1	1.9	676	19.8	31.4	2.9	647	19.7	27.5	1.9	623	21.0	33.4	2.1	507	16.9	14.2	4.2
昼食	豚丼				レバスタ丼				 カレーライス				 もやしあんかけ とんこつラーメン				麻婆豆腐飯				チャーハン WITH豚の生姜焼き				 サラダチキンの ペペロンチーノ			
	白菜と人参のピリ辛和え				かぼちゃと枝豆の マヨネーズ和え				キャベツのゆず和え				ツナキャベツ				白菜とチャーシューの炒め				蓮根と人参のピクルス							
													ご飯												パン			
	キャベツとごぼうの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁												キャベツと油揚げの味噌汁				豆腐と長葱の味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	604	22.3	15.8	4.9	639	26.6	13.6	2.9	581	15.4	16.1	3.8	707	23.7	15.7	9.4	597	23.8	19.4	5.1	625	19.3	21.8	5.8	769	29.0	24.1	5.6
夕食	A インド風 タンドリーチキン				A 目玉焼きフライと デミグラスクロック				A イタリアン ハンバーグステーキ				A 豚肉と野菜の しゃぶしゃぶ風				油淋鶏				牛肉の甘辛炒め				豚と卵の塩麴炒め			
					B 豚肉ときのこの ポン酢炒め				B 鶏肉と大根のうま煮				B アジの竜田揚げ 香味ソース															
	A・B共通メニュー レンコンサラダ				A・B共通メニュー にらともやしのチャンプ ルー				A・B共通メニュー オクラとコーンの わさび醤油マリネ				A・B共通メニュー 大根の梅マヨ和え				茄子の生姜醤油				もやしときくらげの 香味和え				かぼちゃのカレー煮			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	豆腐といんげんの味噌汁				白菜と長葱の味噌汁				キャベツと油揚げの味噌汁				わかめとお麴の味噌汁				白菜とごぼうの味噌汁				わかめと油揚げの味噌汁				キャベツと大根の味噌汁			
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	820	33.7	28.9	2.8	765	18.9	27.0	2.9	699	23.9	20.9	4.0	596	22.8	14.9	3.6	825	26.6	30.6	4.1	714	21.0	26.2	4.3	727	20.3	27.3	3.5
B定食					662	24.6	20.7	2.8	755	29.4	19.5	4.9	613	21.1	13.8	4.6												

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㈱
*当店では台湾産米を使用しています。



日曜日	10月19日 (月)				10月20日 (火)				10月21日 (水)				10月22日 (木)				10月23日 (金)				10月24日 (土)				10月25日 (日)																			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★ ・カレーパン ・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				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				ミートオムレツ				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 (ツナサラダ・ハム)				鶏肉団子の甘酢あん				トマトスクランブルエッグ				押麦入り野菜の カレー風味スープ																			
	白菜のポン酢和え				ごぼうのポテトサラダ								ジャム				ブロッコリーのおかか和え				ベーコン																							
	納豆				納豆												納豆				ジャム								ジャム															
	わかめと玉葱の味噌汁				長葱とお麴の味噌汁								キャベツと玉葱の味噌汁				★ふりかけ★				コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★				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			
	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	620	22.5	18.8	3.1	631	24.3	17.0	3.0	603	18.3	24.1	1.7	595	20.5	26.0	2.7	637	19.2	34.4	1.8	682	20.5	40.3	2.0	514	18.2	25.2	1.6																
昼食	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え				味噌煮込みうどん				キーマカレー				鶏の照り焼き丼				たれかつ丼				中華丼				和風明太子パスタ																			
	ツナとブロッコリーの マカロニサラダ				いんげんの 和風マスタード和え				わかめサラダ				切干大根の炒め煮				もやしの赤じそ和え				冷奴																							
					ゆかりご飯																				パン																			
	ポテトと人参のスープ												白菜とごぼうの味噌汁				大根といんげんの味噌汁				じゃが芋と玉葱の味噌汁				コンソメジュリアン																			
									プチシュー																																			
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g																
A定食	548	21.4	10.7	3.6	712	24.4	11.3	6.9	560	16.3	17.5	2.7	622	29.5	20.8	3.4	740	16.7	30.7	4.6	563	21.5	12.0	5.4	678	26.7	15.4	6.0																
夕食	A チキンピカタ マスター ドクリームソース				A 揚げ餃子の南蛮ソース				【新居浜】ザンキ				A ポークソテー 粗挽きジンジャーソース				鶏肉と野菜の トマト煮込み				豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め				ヤンニョムチキン																			
	B 家常炒米粉 (卵と野菜のビーフン炒 め)				B 牛肉のオイスターソース 炒め								B 鯖フライ カレーソース																															
	A・B共通メニュー 枝豆コーンソテー				A・B共通メニュー 小松菜とコーンの煮浸し								A・B共通メニュー 海藻とオニオンの マリネサラダ																A・B共通メニュー カリフラワーのコンソメ煮															
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯																							
	キャベツともやしの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁				わかめとお麴の味噌汁				豆腐と長葱の味噌汁				キャベツともやしの味噌汁				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	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	701	39.2	17.9	3.7	907	16.2	42.0	4.1	757	30.0	28.1	3.9	634	23.2	19.1	3.1	828	30.7	29.3	3.3	642	24.1	17.7	2.3	742	32.3	21.4	5.3																
B定食	761	23.8	27.6	3.3	651	17.1	22.1	3.4					674	19.5	12.4	3.2																												

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(株)
*本店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu



日曜日	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11月1日 (日)
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ ・エッグ ・ミルククリーム	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	
	チキンカツ	厚揚げ		セルフサンド (タマゴサンド・ハム)	照焼き肉団子	ホウレン草のスクランブルエッグ	
	もやしとほうれん草のナムル	小松菜とえのきのみぞれ和え	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		スイートエンドウのおかか和え	ハム	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	
	わかめと長葱の味噌汁	キャベツとお麴の味噌汁			キャベツと大根の味噌汁		
	★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	
	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	602 23.0 17.3 2.7	616 27.2 18.9 2.9	662 20.1 31.4 1.7	607 20.4 28.9 2.0	620 19.8 24.9 1.8	600 21.1 30.8 2.0	
昼食	 鶏肉クッパ	 醤油ラーメン	ハロウィンメニュー パンプキンシチュー		鶏肉のチーズ大葉焼き	豚キムチ炒め丼	海鮮炒飯
	ハムとひじきの中華サラダ	ワカメと玉葱の中華和え	ミックスサラダ		ハムとブロッコリーの マヨソース	切干大根の青じそ和え	きゅうりともやしの ゆかり和え
		ご飯			ご飯		
					わかめと玉葱の味噌汁	いんげんと長葱の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁
	フルーツ白玉		かぼちゃのパウンドケーキ				
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	567 21.0 11.6 5.1	642 21.2 11.0 7.1	754 22.1 19.9 4.9	604 34.3 16.8 2.6	513 17.8 13.1 3.0	548 20.0 18.8 4.7	
夕食	A 水餃子の五目あん	A とんかつ	A チキンと温野菜の サルサソース	A ポークソテー オニオンソース	鶏もも肉の竜田揚げ	豚の南蛮焼き	
	B 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん	B 牛肉と玉ねぎの炒め	B 白身魚のフリット レモンおろし醤油	B 高野豆腐の 生姜家常豆腐			
	A・B共通メニュー 茄子のゆず醤油	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 ほうれん草とコーンの ソテー	A・B共通メニュー 味噌ポテト	小松菜の香味浸し	蒸し鶏とキャベツの 辛子醤油	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	大根と油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	キャベツといんげんの味噌汁	白菜とお麴の味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁	豆腐とごぼうの味噌汁	
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	748 16.2 24.0 4.1	706 19.1 21.5 2.4	703 31.3 21.0 2.4	808 25.6 28.6 4.8	713 30.1 25.5 2.2	676 26.5 20.6 3.6	
B定食	758 22.0 22.2 6.2	686 20.0 24.9 2.8	704 25.0 17.4 3.8	766 23.5 21.6 2.7			

11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。コンパスグループ・ジャパン(株)
*当店で台湾産米を使用しています。