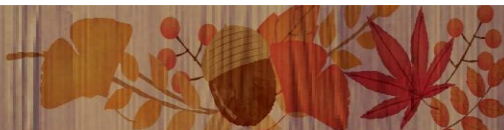




Weekly Menu



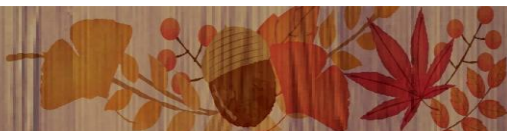
日 曜	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)	10月31日 (土)	11月1日 (日)								
朝 食							食パンとレーズンロール								
							具だくさん野菜 コンソメスープ								
							ジャム								
							コーヒー又は紅茶								
栄養価							牛乳またはジョア								
定食							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当 g</td></tr><tr><td>526</td><td>16.5</td><td>30.2</td><td>3.0</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g	526	16.5	30.2	3.0
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g												
526	16.5	30.2	3.0												
昼 食							モッツアレラチーズの トマトソースパスタ								
															
							パン								
							コンソメジュリアン								
栄養価							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当 g</td></tr><tr><td>709</td><td>24.4</td><td>17.6</td><td>4.9</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g	709	24.4	17.6	4.9
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g												
709	24.4	17.6	4.9												
A定食															
夕 食							鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース								
							白菜とツナのサラダ								
							ご飯								
							玉葱と油揚げの味噌汁								
栄養価							<table><tr><td>熱量 kcal</td><td>蛋白質 g</td><td>脂質 g</td><td>食塩相当 g</td></tr><tr><td>725</td><td>31.2</td><td>23.4</td><td>4.5</td></tr></table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g	725	31.2	23.4	4.5
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当 g												
725	31.2	23.4	4.5												
A定食															
B定食															

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)
*当店では台湾産米を使用しています。



Weekly Menu

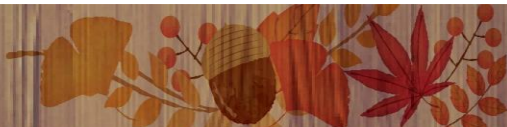


日曜日	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8日 (日)																						
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ とろけるマヨチーズ ミニ山シュガー	スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンと ミニクロワッサン	食パンとレーズンロー ル																						
	コーンフライ	プレーンオムレツ	ミニ山シュガー	セルフサンド (フランクフルト・焼きそば)	ハンバーグ	和風スクランブル	クラムチャウダー																						
	青梗菜のゆず醤油	ポテトサラダ	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		白菜のお浸し	ウィンナー(2本)																							
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																						
	大根菜と油揚げの味噌汁	もやしとインゲンの味噌汁			キャベツと玉葱の味噌汁																								
	★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 788	蛋白質 g 23.8	脂質 g 32.3	食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 629	蛋白質 g 23.8	脂質 g 17.7	食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 687	蛋白質 g 19.1	脂質 g 32.8	食塩相当量 g 2.0	熱量 kcal 710	蛋白質 g 20.7	脂質 g 32.2	食塩相当量 g 3.2	熱量 kcal 592	蛋白質 g 23.2	脂質 g 34.6	食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 706	蛋白質 g 24.5	脂質 g 40.5	食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 554	蛋白質 g 20.7	脂質 g 28.0	食塩相当量 g 2.4	
定食																													
昼食	豚塩カルビ丼	チャーハン WITH肉そぼろ	ごろごろ野菜の スープカレー	けんちんうどん	ソースかつ丼	ツナコーンピラフ	クリームミートソース スパゲティ																						
	おくらとえのきのお浸し	香味野菜の青じそ風味	蒸し鶏の コールスローサラダ	カリフラワーの ピクルスゆず風味	人参とチリメンジャコの きんぴら	白菜と挽肉の炒め煮																							
				ゆかりご飯			パン																						
	白菜とごぼうの味噌汁	わかめスープ			わかめと長ねぎの味噌汁	ポテトと人参のスープ	コンソメジュリアン																						
			杏仁フルーツ																										
栄養価	熱量 kcal 581	蛋白質 g 20.2	脂質 g 21.1	食塩相当量 g 2.9	熱量 kcal 646	蛋白質 g 18.3	脂質 g 26.7	食塩相当量 g 6.2	熱量 kcal 724	蛋白質 g 19.1	脂質 g 12.7	食塩相当量 g 4.8	熱量 kcal 663	蛋白質 g 17.9	脂質 g 9.7	食塩相当量 g 6.2	熱量 kcal 615	蛋白質 g 15.7	脂質 g 16.8	食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 497	蛋白質 g 17.2	脂質 g 10.8	食塩相当量 g 5.2	熱量 kcal 851	蛋白質 g 24.0	脂質 g 29.2	食塩相当量 g 6.1	
夕食	A 鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め	A さばカレーカツ	がんばる人のチカラになるごはん！ 【勝ち飯】 鶏肉と高野豆腐の オランダ煮セット	A 豚と筍の玉子炒め	茄子味噌炒めと餃子	ケイジャンチキン	豚の生姜焼き																						
	B ささみマヨかつ																												
	A・B共通メニュー 海藻と玉ねぎの梅おかか 和え	A・B共通メニュー 白滝ときのこのピリ辛炒め		A・B共通メニュー オクラとツナのおかつ和え	A・B共通メニュー 小松菜とコーンの煮浸し	ポテトの甘辛炒め	ブロッコリーの カレーマヨ和え	春雨ともやしの炒め物																					
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																					
	わかめと豆腐の味噌汁	キャベツと大根の味噌汁		あおさと野菜の味噌汁	白菜といんげんの味噌汁	大根ともやしの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	じゃが芋とわかめの味噌汁																					
栄養価	熱量 kcal 616	蛋白質 g 23.4	脂質 g 15.9	食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 639	蛋白質 g 18.1	脂質 g 11.8	食塩相当量 g 2.1	熱量 kcal 879	蛋白質 g 38.0	脂質 g 27.3	食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 732	蛋白質 g 23.9	脂質 g 30.3	食塩相当量 g 3.2	熱量 kcal 723	蛋白質 g 17.9	脂質 g 21.6	食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 703	蛋白質 g 30.6	脂質 g 25.8	食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 620	蛋白質 g 21.0	脂質 g 16.3	食塩相当量 g 4.1	
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	11月9日 (月)				11月10日 (火)				11月11日 (水)				11月12日 (木)				11月13日 (金)				11月14日 (土)				11月15日 (日)			
曜日																												
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★ 明太コッペ りんりんりんご				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(甘酢だれ)				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)				厚揚げ				ミックススクランブル				ウィンナーと野菜の カレーポトフ			
	大根の柚子和え				青梗菜とえのきのお浸し								ジャム				ひじきと枝豆の煮物				ハム				ジャム			
	納豆				納豆								納豆				ジャム				ジャム							
	キャベツとごぼうの味噌汁				いんげんとお麴の味噌汁								大根とわかめの味噌汁															
	★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	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	667	23.2	22.4	2.9	594	23.9	15.3	3.0	666	19.6	23.2	2.1	595	20.5	26.0	2.7	619	19.9	24.9	2.0	607	21.2	30.8	2.2	680	26.2	38.3	4.2
昼食	プルコギポーク丼				豆乳麻辣湯				チキンカレー				豚肉の細切り飯				照り煮チキン丼				スパイシーポーク ジンジャー丼				ツナと塩昆布のパスタ			
	もやしときくらげの 中華和え				ブロッコリーとパプリカの ナムル				カラフルサラダ				ソーセージとキャベツの フレンチサラダ				ハムと野菜の カレー炒め				蒸し鶏とごぼうの マヨ和え				パン			
	ほうれん草と人参の味噌 汁				ご飯								大根と油揚げの味噌汁				キャベツといんげんの味噌 汁				豆腐と長ねぎの味噌汁				コンソメジュリアン			
									パイン寒天ゼリー																			
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	529	18.7	12.7	2.8	798	28.7	20.6	5.1	565	14.1	14.5	2.9	617	20.0	21.3	4.5	617	29.3	20.1	2.9	624	27.5	20.2	4.1	621	25.8	9.2	5.7
夕食	A 揚げ出し豆腐の あんかけ				A 白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味				～チーズの日～ たっぷりチーズソースの ハンバーグ				A アジフライ				豚焼肉ともやしの 油淋ソース				揚げ鶏のネギ南蛮だれ				豚と根菜の 甘辛きんぴら			
	B グリルチキン ベーコンオニオンソース				B 豚と野菜の オイスターソース炒め								B 鶏肉の一味唐辛子焼き															
	A・B共通メニュー ポテトの磯辺揚げ				A・B共通メニュー 蒸し鶏と胡瓜の梅和え				A・B共通メニュー ブロッコリーとコーンの 辛子マヨネーズ				A・B共通メニュー もやしとホウレン草の カレーチャブチェ				小松菜としらすのお浸し				蓮根と玉葱のマヨ和え				春雨サラダ			
	ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯			
	白菜と玉葱の味噌汁				もやしとわかめの味噌汁				キャベツと豆腐の味噌汁				じゃが芋と玉ねぎの味噌汁				白菜とごぼうの味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁				わかめと玉ねぎめの味噌 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
A定食	758	27.5	26.1	4.0	883	25.4	42.1	3.4	753	27.0	24.3	4.4	700	23.2	20.0	2.7	709	26.4	20.7	3.9	769	26.7	29.1	4.1	676	17.6	14.3	2.8
B定食	719	27.6	24.0	3.1	546	19.0	10.5	3.2					710	30.2	19.1	5.6												

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)
*当店は台湾産米を使用しています。



Weekly Menu

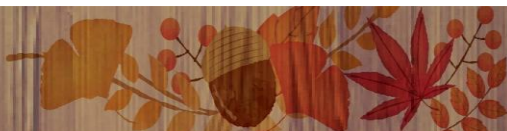


日	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)																					
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ 北海道カレーパン 塩バニラ	スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンと ミニクロワッサン	食パンとレーズンロー ル																					
	野菜コロッケ	ミートオムレツ		セルフサンド (タマゴサンド・ハム)	焼売	ホウレン草のスクランブルエッグ	肉団子のクリーム煮																					
	キャベツのお浸し	キャベツとオクラの塩昆布和え	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		大根とツナの青じそサラダ	ベーコン																						
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム																					
	白菜といんげんの味噌汁	もやしと油揚げの味噌汁			ごぼうと油揚げの味噌汁																							
	★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	592	21.6	16.5	2.9	627	26.1	18.0	3.3	691	18.9	26.7	2.1	597	20.0	28.0	1.9	629	19.3	31.8	1.7	656	20.6	37.7	1.9	662	21.8	26.6	4.4
昼食	豚きんぴら丼	きつねうどん	カレーライス	レディースDAY オムライス デミグラスソース	しらす丼	チキンのツナマヨ焼き	明太子クリームパスタ																					
	冷奴	小松菜のなめ茸おろし	ほうれん草と人参のソテー		さつま芋サラダ	ひじきと蒸し鶏の わさびマヨ和え	海藻とキャベツの中華和え																					
		ゆかりご飯					ご飯																					
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁				野菜スープ	白菜と人参の味噌汁	大根とわかめの味噌汁																					
			ヨーグルトとグラノーラ		フルーツ白玉		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				
A定食	557	18.2	13.7	2.1	674	15.0	3.4	6.4	587	16.0	17.6	3.4	679	13.9	26.6	5.2	556	17.8	10.7	4.7	742	29.8	35.6	3.6	769	29.8	21.6	5.2
夕食	A 鶏むね肉の漬け焼き	A 豚しゃぶの 和風サラダボール	A おでん	A さわらの照り焼き	チキン クリームシチュー	豚と野菜のカレー炒め	チキンソテー 黒胡椒ソース																					
	B チャプチェ	B 梅しそ竜田揚げ& 焼きコロッケ	B チキンカツ	B 豚挽肉と春雨の オイスターソース																								
	A・B共通メニュー 3種の豆とポテの 辛子マヨ和え	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 にらともやしの辛子醤油	A・B共通メニュー 蓮根と竹輪のきんぴら																								
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯																								
	大根と人参の味噌汁	ほうれん草と玉葱の味噌汁	大根とわかめの味噌汁	キャベツともやしの味噌汁				デザート 三色寒天ゼリー	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	白菜といんげんの味噌汁																		
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	821	36.5	26.6	3.1	691	20.3	25.4	3.1	699	26.7	20.8	4.0	645	26.4	10.2	4.6	760	21.2	19.3	4.0	596	20.4	14.3	2.6	732	31.6	27.4	2.9
B定食	777	15.6	26.1	4.3	787	17.3	23.9	5.0	635	19.1	14.0	2.7	626	13.8	14.7	3.5												

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

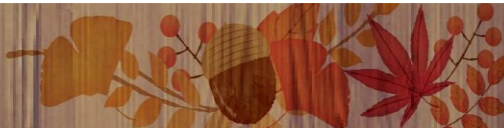


日曜日	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)
朝食	ご飯	ご飯	★菓子パン★ ヤマザキパン	スリットホームロールと ミニチョコクロワッサン	ご飯	ロールパンと ミニクロワッサン	食パンとレーズンロー ル
	ピーマン肉詰めフライ	厚揚げのそぼろあん		セルフサンド (フランクフルト・焼きそば)	根菜鶏つくねハンバーグ	和風スクランブル	野菜のトマトスープ
	青菜と白菜のぽん酢がけ	マカロニサラダ	牛乳又は コーヒー牛乳又は フルーツジュース		青梗菜ともやしのナムル	ウィンナー(2本)	
	納豆	納豆		ジャム	納豆	ジャム	ジャム
	ほうれん草と人参の味噌汁	大根とわかめの味噌汁			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	615 22.1 18.7 2.9	712 27.8 26.0 2.9	764 21.6 25.9 2.3	710 20.7 32.2 3.2	613 23.2 34.6 2.1	706 24.5 40.5 2.3	507 16.9 24.2 3.0
昼食	ペッパーライス	味噌ラーメン	ビーフカレー	チキンカツ丼 味噌ソース	豚と卵の塩麴炒め	ウインナーの カレーピラフ	ミートソーススパゲティ
	胡瓜とカリフラワーの梅和 え	ハムとひじきの中華サラダ	コールスローサラダ	きゅうりの生姜醤油	大根とゆず皮の甘酢和え	さつま揚げと 人参のきんぴら	
		ご飯			ご飯		パン
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁			キャベツと油揚げの味噌汁	白菜といんげんの味噌汁	マカロニと野菜のスープ	コンソメジュリアン
			みかん寒天ゼリー				
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	520 17.8 11.3 5.3	858 27.4 16.2 8.2	626 12.6 21.4 3.2	656 14.5 28.0 2.6	746 20.6 34.7 5.3	563 15.0 14.6 5.3	725 22.8 15.1 5.7
夕食	A 鶏肉とこんにゃくの ピリ辛炒め	~和食の日~ 肉じゃが	A 白身魚フライ タルタルソース	A 牛肉とニラのガーリック 炒め	ハムカツ	チキンソテー 和風きのこソース	ポークチャップ
			B 豚肉とズッキーニの 塩炒め	B グリルチキン サルサソース			
	A・B共通メニュー 栗かぼちゃの含め煮	A・B共通メニュー レンコンとベーコンの炒め	A・B共通メニュー 花野菜のコンソメ煮	A・B共通メニュー 蒸し鶏と野菜のレモンマリ ネ	揚げ茄子の煮びたし	白菜と玉葱の和風和え	大根とベーコンの 洋風きんぴら
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	大根菜と油揚げの味噌汁	秋野菜を食べる豚汁	白菜とごぼうの味噌汁	大根と豆腐の味噌汁	もやしとキャベツの味噌汁	ごぼうとにんじんの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁
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	779 28.3 23.8 5.1	713 19.5 13.6 3.9	1008 21.0 55.1 4.2	715 22.9 28.7 4.1	690 16.2 20.2 4.4	713 29.7 24.1 3.6	675 24.8 21.5 4.1
B定食			564 19.7 13.4 3.3	721 32.3 21.4 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	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
朝食	ご飯						
	肉入りコロッケ						
	キャベツのゆず和え						
	納豆						
	大根菜と油揚げの味噌汁						
	★ふりかけ★						
	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			
定食	690	23.6	22.0	3.0			
昼食	チキン南蛮丼						
	パプリカと大根のピクルス						
	白菜と人参の味噌汁						
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	812	29.7	35.6	4.4			
夕食	A						
	肉みそキャベツ						
	B						
	根菜と五目巾着の煮物						
	A・B共通メニュー						
	枝豆の白和え						
ご飯							
もやしとわかめの味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
A定食	669	29.2	20.8	3.9			
B定食	643	24.5	14.5	3.7			

12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)
*当店では台湾産米を使用しています。