

WEEKLY MENU



2019	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)
Aセット (ライス・味噌汁付)	ハンバーグステーキ デミグラスソース	鰹と野菜の南蛮漬け	クリームコロッケと メンチカツの盛り合わせ	牛肉ジューシーフライ	鮭の明太子マヨネーズ焼き
¥430	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 773kcal 25.3g 23.0g 4.4g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 667kcal 28.8g 11.0g 3.6g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 895kcal 22.6g 36.1g 3.5g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 910kcal 27.5g 35.8g 3.1g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 866kcal 31.3g 39.0g 3.7g
Bセット (味噌汁付)	天津飯	豚肉の生姜焼き丼	海鮮塩焼きそば	豚肉の卵とじ丼	鶏唐マヨ丼
¥370	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 645kcal 18.9g 12.2g 4.4g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 777kcal 20.6g 28.6g 3.0g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 413kcal 18.3g 18.0g 4.6g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 725kcal 27.3g 17.6g 4.1g	I補給 - 蛋白質 脂質 塩分 762kcal 24.1g 22.5g 2.9g

* 価格は消費税込です。

常設メニュー	カレーライス	¥300	I補給 - : 596kcal	蛋白質 : 11.4g	脂質 : 10.5g	塩分 : 3.6g
	カツカレー	¥380	I補給 - : 832kcal	蛋白質 : 19.3g	脂質 : 23.6g	塩分 : 3.6g
	カレーうどん	¥310	I補給 - : 650kcal	蛋白質 : 15.6g	脂質 : 25.7g	塩分 : 5.6g
	味噌ラーメン	¥210	I補給 - : 531kcal	蛋白質 : 20.1g	脂質 : 12.0g	塩分 : 9.4g
	かけうどん	¥160	I補給 - : 325kcal	蛋白質 : 10.4g	脂質 : 352.0g	塩分 : 1.8g
	かけそば	¥160	I補給 - : 320kcal	蛋白質 : 13.3g	脂質 : 2.0g	塩分 : 4.1g
	ライス	¥100	I補給 - : 386kcal	蛋白質 : 5.8g	脂質 : 0.7g	塩分 : 0.0g

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。 西洋フード・コンパスグループ株式会社



great people
great service
great results



WEEKLY MENU



2019	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)
Aセット (ライス・味噌汁付)	肉じゃが	マヨたまサラダロールと アジフライ	和風おろしハンバーグ	鶏肉の胡麻風味焼き	プルコギ
¥430	I杯* - 708kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.4g 塩分 3.3g	I杯* - 786kcal 蛋白質 22.0g 脂質 27.6g 塩分 3.0g	I杯* - 752kcal 蛋白質 24.8g 脂質 20.9g 塩分 5.2g	I杯* - 929kcal 蛋白質 40.6g 脂質 29.9g 塩分 3.6g	I杯* - 835kcal 蛋白質 23.3g 脂質 35.2g 塩分 3.2g
Bセット (味噌汁付)	チキンソースかつ丼	三色丼	豚焼き肉丼	麻婆豆腐飯	味噌カツ丼
¥370	I杯* - 731kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.2g 塩分 4.5g	I杯* - 671kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.6g 塩分 2.7g	I杯* - 705kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.8g 塩分 3.4g	I杯* - 687kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.6g 塩分 5.2g	I杯* - 760kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.9g 塩分 4.3g

* 価格は消費税込です。

常設メニュー	カレーライス	¥300	I杯* - : 596kcal	蛋白質 : 11.4g	脂質 : 10.5g	塩分 : 3.6g
	カツカレー	¥380	I杯* - : 832kcal	蛋白質 : 19.3g	脂質 : 23.6g	塩分 : 3.6g
	カレーうどん	¥310	I杯* - : 650kcal	蛋白質 : 15.6g	脂質 : 25.7g	塩分 : 5.6g
	とんこつラーメン	¥210	I杯* - : 477kcal	蛋白質 : 20.3g	脂質 : 8.1g	塩分 : 8.0g
	かけうどん	¥160	I杯* - : 325kcal	蛋白質 : 10.4g	脂質 : 1.8g	塩分 : 4.1g
	かけそば	¥160	I杯* - : 320kcal	蛋白質 : 13.3g	脂質 : 2.0g	塩分 : 4.1g
	ライス	¥100	I杯* - : 386kcal	蛋白質 : 5.8g	脂質 : 0.7g	塩分 : 0.0g

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。 西洋フード・コンパスグループ株式会社



great people
great service
great results



WEEKLY MENU



2019	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)
Aセット (ライス・味噌汁付)	黒毛和牛メンチかつ	豚肉の南蛮焼き	揚げ餃子の 豆板醤ソースがけ	鯖の文化干し	まぐろカツ タルタルソース
¥430	I杯 [*] - 1027kcal 蛋白質 18.4g 脂質 53.0g 塩分 3.0g	I杯 [*] - 684kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20.0g 塩分 3.9g	I杯 [*] - 708kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.8g 塩分 4.1g	I杯 [*] - 791kcal 蛋白質 28.8g 脂質 33.1g 塩分 3.9g	I杯 [*] - 835kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.5g 塩分 3.6g
Bセット (味噌汁付)	海鮮クッパ	野菜天丼	牛丼	鶏の竜田揚げ丼	肉ごぼう丼
¥370	I杯 [*] - 557kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.4g 塩分 3.0g	I杯 [*] - 715kcal 蛋白質 11.2g 脂質 20.4g 塩分 3.0g	I杯 [*] - 811kcal 蛋白質 21.7g 脂質 28.3g 塩分 3.4g	I杯 [*] - 733kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.4g 塩分 4.4g	I杯 [*] - 772kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.5g 塩分 4.6g

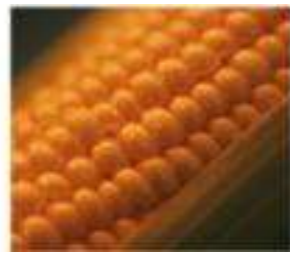
* 価格は消費税込です。

常設メニュー	カレーライス	¥300	I杯 [*] - : 596kcal	蛋白質 : 11.4g	脂質 : 10.5g	塩分 : 3.6g
	カツカレー	¥380	I杯 [*] - : 832kcal	蛋白質 : 19.3g	脂質 : 23.6g	塩分 : 3.6g
	カレーうどん	¥310	I杯 [*] - : 650kcal	蛋白質 : 15.6g	脂質 : 25.7g	塩分 : 5.6g
	醤油ラーメン	¥210	I杯 [*] - : 438kcal	蛋白質 : 17.2g	脂質 : 6.5g	塩分 : 7.5g
	かけうどん	¥160	I杯 [*] - : 325kcal	蛋白質 : 10.4g	脂質 : 352.0g	塩分 : 1.8g
	かけそば	¥160	I杯 [*] - : 320kcal	蛋白質 : 13.3g	脂質 : 2.0g	塩分 : 4.1g
	ライス	¥100	I杯 [*] - : 386kcal	蛋白質 : 5.8g	脂質 : 0.7g	塩分 : 0.0g

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。 西洋フード・コンパスグループ株式会社



great people
great service
great results



WEEKLY MENU



2019	12月23日 (月)	12月24日 (火)								
Aセット (ライス・味噌汁付) ¥430	ハンバーグステーキ ジンジャーソース	カキフライとコロッケの 盛り合わせ								
	I初* -	蛋白質				脂質	塩分	I初* -	蛋白質	脂質
	361kcal	16.5g	17.5g	4.0g	468kcal	8.9g	33.1g	1.9g		
Bセット (味噌汁付) ¥370	豚塩カルビ丼	しらす丼								
	I初* -	蛋白質	脂質	塩分	I初* -	蛋白質	脂質	塩分		
	813kcal	20.7g	36.5g	3.3g	542kcal	21.8g	8.8g	3.8g		

* 価格は消費税込です。

常設メニュー	カレーライス	¥300	I初* -	596kcal	蛋白質	11.4g	脂質	10.5g	塩分	3.6g
	カツカレー	¥380	I初* -	832kcal	蛋白質	19.3g	脂質	23.6g	塩分	3.6g
	カレーうどん	¥310	I初* -	650kcal	蛋白質	15.6g	脂質	25.7g	塩分	5.6g
	味噌ラーメン	¥210	I初* -	531kcal	蛋白質	20.1g	脂質	12.0g	塩分	9.4g
	かけうどん	¥160	I初* -	325kcal	蛋白質	10.4g	脂質	1.8g	塩分	4.1g
	かけそば	¥160	I初* -	320kcal	蛋白質	13.3g	脂質	2.0g	塩分	4.1g
	ライス	¥100	I初* -	386kcal	蛋白質	5.8g	脂質	0.7g	塩分	0.0g

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。 西洋フード・コンパスグループ株式会社



great people
great service
great results