



WEEKLY MENU



日 曜日	6月1日 (土)				6月2日 (日)			
朝 食								
栄養価 定食								
昼 食								
栄養価 A定食								
夕 食								
栄養価 A定食 B定食								

6月1日 (土)				6月2日 (日)			
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			
ジャム				マーガリン			
ベーコンとミックススクランブル				コーンスープ			
コーヒー又は紅茶				コーヒー又は紅茶			
							
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
595	17.5	29.0	1.7	633	18.1	30.9	3.3
スタミナ丼				ベーコンときのこのクリームパスタ			
絹サヤの中華和え				豆と大根のサラダ			
豆腐と三つ葉の味噌汁				オニオンスープ			
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
931	32.6	25.9	4.2	1033	33.3	140.4	4.1
塩レモンの チキンソテーとアジフライ				焼売の野菜あんかけ			
ポテトサラダ ピンクグレープフルーツ ご飯 大根と竹輪の味噌汁				キャベツメンチカツ ご飯 にらと卵のスープ			
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1129	45.5	43.0	3.9	1134	37.6	31.0	6.7



WEEKLY MENU



日	6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7日				6月8日				6月9日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				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				
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン				
	きんぴらごぼう				キャベツとコーンの炒め				牛乳又はコービー牛乳又はフルーツジュース				ソーセージカツ				インゲンの胡麻和え				ツナサラダ				ミネストローネスープ				
	豆腐とわかめの味噌汁				大根と油揚げの味噌汁												玉葱と油揚げの味噌汁												
	★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				
	ヨーグルト				ヨーグルト								 ヨーグルト				ヨーグルト				 ヨーグルト				 ヨーグルト				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
定食	712	18.5	9.8	3.1	765	21.3	18.0	2.8	759	19.8	30.7	2.0	696	13.9	37.8	2.0	722	26.0	11.2	2.8	552	15.0	21.8	1.5	688	20.0	30.2	3.8	
昼食	ご飯																												
	タンメン				豚肉ごぼう炒め丼				洋食屋さんの三元豚カツカレー				鶏天丼				スタミナ丼				中華丼				トマトクリームパスタ				
	人参とぜんまいのナムル				香味野菜の青じそ風味				ジャーマンポテト				アスパラと筍の炒め				大根のそぼろあん				人参と玉子の炒め				ブロッコリーのガーリック炒め				
									ヨーグルト イチゴゼリー																				
					ほうれん草と麩の味噌汁								もやしとわかめの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				中華きのこスープ				オニオンスープ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
A定食	849	25.9	11.6	10.4	793	28.9	24.1	3.3	960	29.2	40.2	2.8	926	37.2	31.9	4.7	857	25.7	18.1	4.7	777	26.1	22.8	6.4	716	21.2	78.6	4.3	
夕食	A 豚肉のグリル マスタードトマトソース				A さば南蛮				A 和風おろしハンバーグとチキンナゲット				A 豚キムチ炒め				カニクリームコロッケ トマトソース				鱈の塩麹焼き				鶏肉の甘酢あんかけ 生姜風味				
	B いかの天ぷらピリ辛ソース				B 白身魚の明太子マヨネーズ焼き				B きやべつメンチカツとチキンナゲット				B 青椒肉絲																
	A・B共通メニュー 豆サラダ プリン ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 豚肉とレモンのみぞれ和え メロン ご飯又は十五穀米 巻き麩となめこの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草と玉子炒め グレープフルーツ ご飯 大根とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー エッグサラダ 肉団子の甘酢煮 ご飯 わかめスープ				大根サラダ そぼろ肉じゃが ご飯 コンソメジュリアン				かぼちゃとベーコンの和風煮 ブロッコリーといかの七味マヨ和え ご飯 豚汁				もやしとほうれん草の カレーチャプチェ 小松菜の胡麻和え ご飯 大根とわかめの味噌汁				
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	1100	38.1	38.5	3.9	1344	35.7	65.9	4.0	1061	37.0	36.8	5.7	1041	32.0	35.0	5.4	1148	25.1	41.4	4.3	901	41.5	19.7	3.8	1311	53.6	48.0	5.7
	B定食	1107	31.0	35.6	4.8	1010	33.0	35.9	4.0	1192	33.5	42.2	5.6	1086	32.8	33.7	7.0												

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・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



6月10日 曜日					6月11日 (火)				6月12日 (水)				6月13日 (木)				6月14日 (金)				6月15日 (土)				6月16日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				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			
	温泉玉子				納豆								マーガリン				サバの塩焼き				ジャム				マーガリン			
	小松菜のおひたし				ツナじゃが煮				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				野菜コロッケ				小松菜のなめ茸おろし				オムレツと薄切りポテト				ベーコンとほうれん草のスープ			
	キャベツとわかめの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁												もずくとエノキの味噌汁											
	★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			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
定食	658	19.3	8.6	3.5	746	22.5	12.3	3.3	759	19.8	30.7	2.0	683	11.4	35.1	1.5	903	29.1	28.8	2.6	589	13.9	22.6	2.1	672	20.3	31.9	3.3
昼食	ゆかりご飯																											
	冷やしたぬきうどん				豚塩カルピ丼				ハヤシライス				トルコライス				すき焼き丼				鶏の照り焼き丼				アマトリチャーナ			
	鶏天				ひじきと小松菜のお浸し				マカロニサラダ				コールスローサラダ				海草と玉葱のサラダ				豚肉野菜巻きフライ				絹さやと玉子のソテー			
									コーヒーゼリー																			
					もやしとインゲンの味噌汁								コーンスープ				大根と油揚げの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				大麦小麦のコーンスープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	1224	48.7	37.3	5.7	931	27.1	44.3	6.4	917	26.9	30.3	4.2	887	27.7	27.8	5.7	881	24.5	23.9	5.2	1049	48.3	40.6	5.0	975	29.2	99.0	4.9
夕食	A 回鍋肉				A ブルコギ				A 黒酢の酢豚				A タンドリーフィッシュ				グリルチキン シャリアピンソース				まぐろカツ タルタルソース				とんてき			
	B 明太おろしのロースカツ				B ハンバーグデミグラスソース				B ポークソテー粗挽きジンジャーソース				B 鯖の味噌煮															
	A・B共通メニュー ブロッコリーのナッツ和え				A・B共通メニュー ポテトサラダ				A・B共通メニュー じゃがいものカレー炒め パイナップル ご飯 ズッキーニと2種豆の野菜スープ				A・B共通メニュー 豚の角煮 インゲンの胡麻マヨ和え ご飯 春雨スープ				スパニッシュオムレツ 蒟蒻オレンジゼリー ご飯 野菜のトマトスープ				紅白なます ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁				かぼちゃコロッケ こんにゃくと野菜の煮物 ご飯 もやしとわかめの味噌汁			
	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				ご飯又は十五穀米 大根とわかめの味噌汁																							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	1007	36.0	34.2	3.7	1082	26.5	44.1	3.7	1140	28.3	31.9	4.8	974	37.1	31.1	3.4	1432	56.4	52.1	6.3	1035	30.0	31.3	4.0	1087	35.9	32.0	6.0
B定食	831	27.5	18.5	4.0	1085	24.0	43.4	4.4	987	31.6	29.2	3.7	1207	34.3	54.4	5.1												

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・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



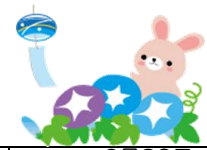
6月17日 曜日					6月18日 (火)					6月19日 (水)					6月20日 (木)					6月21日 (金)					6月22日 (土)					6月23日 (日)				
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				スリットホームロールとミニチョコクロワッサン				ご飯				ロールパンとミニクロワッサン				食パンとレーズンロール									
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				タラのグリルジンジャーソース				ジャム				マーガリン									
	こんにゃくごぼう				大根と人参の煮付け				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				ハムとポテトサラダ								ウインナーのコーン玉葱ソテー添え				パンプキンスープ									
	大根と油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁												豆腐と油揚げの味噌汁																	
	★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									
	ヨーグルト				ヨーグルト								ヨーグルト				ヨーグルト																	
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g						
定食	678	17.3	8.1	3.0	674	18.5	8.0	2.8	759	19.8	30.7	2.0	660	13.3	33.9	2.1	658	23.2	6.0	2.7	615	17.7	25.8	2.1	696	20.4	31.6	3.4						
昼食	ゆかりご飯																																	
	札幌味噌ラーメン				カレーピラフ				とろっと卵のオムライス トマトソース				海鮮クッパ				ひれかつ玉子とじ丼				葱チャーシュー丼				カルボナーラ									
	揚げ餃子				トマトのイタリアンサラダ				コーンコロッケ				キャベツの中華サラダ				そばろ肉じゃが				肉団子のチリソース				シャキシャキポテトサラダ									
													シュウマイ																					
					ポテトと人参のスープ				オニオンスープ								とろろ昆布と油揚げの味噌汁				中華きのこスープ				ミネストローネスープ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g						
A定食	1124	32.6	30.7	13.3	787	19.1	12.7	3.0	721	21.3	27.1	7.4	608	26.6	13.5	7.4	997	35.8	27.3	6.1	774	19.1	25.5	3.4	882	26.2	95.8	5.7						
夕食	A ジャンボ鰯フライ				A ミラノ風 豚肉のカツレツ				A やわらか照り煮チキン				A 牛肉ジュシーフライ				鮭と野菜の揚げだし				塩レモンのチキンソテー				グリル平クリームコロッケとメンチカツの盛り合わせ									
	B 縞ほっけ焼き				B 三元豚ロースのしょうが焼き(2枚)				B アーモンドクリスピーチキン トマトソース				B チャプチェ																					
	A・B共通メニュー 和風スパゲッティー ポテトの醤油バター風味 ご飯 キャベツと玉葱のスープ				A・B共通メニュー ツナサラダ 小松菜のゆず和え ご飯又は十五穀米 もやしと人参のスープ				A・B共通メニュー チャーシューと野菜の和え物 オレンジ ご飯 野菜スープ				A・B共通メニュー マカロニサラダ ちくぜん煮 ご飯 大根とわかめの味噌汁				えんどう豆の中華和え 牛肉と筍の味噌炒め ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				かぼちゃの天ぷら インゲンの胡麻和え ご飯 エノキと油揚げの味噌汁				桜海老とブロッコリーの粒マスタードマヨ和え ごぼうサラダ ご飯 コンソメジュリアン									
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g					
	A定食	1230	37.6	37.5	3.7	1095	39.0	39.1	3.3	1132	52.0	37.9	4.6	1516	44.7	54.3	8.7	931	32.1	26.7	3.8	1032	39.4	38.6	3.5	1145	25.3	46.6	4.3					
	B定食	1038	43.8	27.1	5.1	1046	42.6	37.8	3.6	1020	39.6	31.8	4.0	1280	29.9	34.1	8.2																	

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。 西洋フード・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU

6
June



日曜日	6月24日 (月)				6月25日 (火)				6月26日 (水)				6月27日 (木)				6月28日 (金)				6月29日 (土)				6月30日 (日)			
朝食	ご飯				ご飯				★菓子パン★				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			
	温泉玉子				納豆								マーガリン				からふとマスの塩焼き				ジャム				マーガリン			
	きんぴらごぼう				さつま芋のレモン煮				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				カレーコロッケ				なめ茸おろし				目玉焼きとマカロニサラダ				野菜のトマトスープ			
	豆腐とわかめの味噌汁				もやしとインゲンの味噌汁												もずくとエノキの味噌汁											
	★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			
	ヨーグルト				ヨーグルト								ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
定食	722	20.3	11.8	3.2	700	17.8	6.9	2.2	759	19.8	30.7	2.0	718	12.0	36.5	1.8	692	25.0	7.0	3.4	591	17.8	22.9	1.6	653	19.3	28.6	3.5
昼食	ゆかりご飯																											
	冷しとろろうどん				野菜たっぷり牛しゃぶ丼				ごろっとお肉のミートソースDON				豚肉の生姜焼き丼				ハンバーグチーズグラタン				韓国風鶏唐揚げ丼				クリームミートソース			
	ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ								かぼちゃコロッケ				冷奴				ミートオムレツ				山クラゲと舞茸の和え物				コーンとアスパラのサラダ			
					あじさいゼリー								枝豆のツナマヨ和え				チョコ克蘭チクレープ											
					豆腐ともずくの味噌汁				ほうれん草と玉葱のスープ				巻き麩となめこの味噌汁				野菜スープ				中華コーンスープ				ベーコンとレタスのスープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A定食	1121	31.7	28.4	7.1	712	29.1	16.6	3.5	744	28.3	33.1	5.0	977	33.7	40.9	3.5	752	31.8	47.0	5.4	1016	25.2	28.1	5.7	709	23.5	95.6	4.3
夕食	A 牛肉とごぼうの マスタードソース炒め				A 鶏のから揚げ 人参と玉葱のすりおろして				A 豚ニラ玉				A カレイの煮付け				牛肉ジューシーフライ				豚肉とカリカリごぼうの サラダ仕立て				鰯の黒胡椒焼き			
	B 鶏の照り焼き ミックスチーズ風味				B 茄子と挽肉の中華炒め				B 豚ロースのうま辛味噌焼き				B 白身魚のコーンマヨ焼き															
	A・B共通メニュー オムレツとスパゲッティー パンプキンサラダ ご飯 12種野菜のスープ				A・B共通メニュー ブロッコリーとトマトの 中華和え ご飯又は十五穀米 豆腐とねぎの生姜スープ				A・B共通メニュー 竹輪とキャベツの 味噌マヨ和え ご飯 もやしとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー ごぼうサラダ ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁				大根の梅和え チリコンカン ご飯 豆腐となめこの味噌汁				ハムと野菜のカレー炒め タコの唐揚げ ご飯 コーンスープ				ちくぜん煮 ひじきの胡麻サラダ ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁			
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
A定食	1242	27.7	46.1	5.0	1024	43.8	31.6	4.5	998	36.0	37.6	5.9	724	31.1	9.5	4.7	1370	39.4	50.0	7.1	975	36.1	28.8	5.0	1108	46.0	36.4	5.9
B定食	1223	45.2	48.3	4.8	943	24.8	32.0	5.1	961	33.9	32.1	4.5	926	25.8	27.5	2.8												

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。 西洋フード・コンパグループ(株)