



WEEKLY MENU



1月5日
(日)

日							
曜日							
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							

謹んで新年の
お慶びを申し上げます

ハムカツカレー

エッグサラダ
フルーツジュース

熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1126	34.6	46.3	5.0



WEEKLY MENU



日	1月6日				1月7日				1月8日				1月9日				1月10日				1月11日				1月12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			
	温泉玉子				納豆								マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	小松菜のおひたし				肉じゃが				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				ベーコンとミックススクランブル				ミネストローネスープ			
	豆腐とわかめの味噌汁				キャベツとしめじの味噌汁												白菜とわかめの味噌汁											
	★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			
	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	666	19.8	9.3	3.0	795	22.5	12.1	3.3	759	19.8	30.7	2.0	718	12.0	36.5	1.8	746	20.6	15.9	3.0	659	20.0	30.5	1.7	688	20.0	30.2	3.8
昼食	ゆかりご飯																											
	冬野菜あんかけ 生姜うどん				スタミナ丼				ごろっとお肉のミートソースDON				牛しぐれ煮のとろろ丼				豚挽肉と茄子の味噌炒め丼				チキンソースかつ丼				ほうれん草と鮭の クリームパスタ			
	ササミしそ巻きフライ				ハンサンスー(中華和え物)				ポテトサラダ				竹輪の磯辺揚げ				シュウマイ				小松菜と桜海老の胡麻和え				ごぼうサラダ			
					わかめと玉葱の卵スープ				キャベツと玉葱のスープ				小松菜と油揚げの味噌汁				もやしと人参のスープ				豆腐と玉葱の味噌汁				コーンと玉葱のスープ			
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	955	27.8	15.2	7.9	919	27.8	24.4	3.6	740	26.1	29.4	5.1	876	29.1	33.3	4.2	908	24.5	31.8	4.9	890	22.3	16.8	6.1	1026	36.7	144.8	3.7
夕食	A グリルハーブチキンと海老フライ				A 白身魚のタルタル焼き				A とんかつ おろしぼん酢				A グリルチキン ジンジャーソース				煮込みハンバーグ 洋食屋風				赤魚の照り焼き				【グリル平】 クリームコロッケとメンチカツ			
	B チキンカツと海老フライ デミグラスソース				B 白身魚の竜田揚げ チリマヨソース				B 牛肉の南蛮焼き				B 豚肉の生姜焼き															
	A・B共通メニュー ブロッコリーとコーンの ドレッシング和え オレンジ ご飯 大根と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ジャーマンポテト きんぴられんこん ご飯 味噌けんちん汁				A・B共通メニュー 海草と大根のサラダ ひじきと大豆の煮付け ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー ほうれん草としめじの ピーナッツ和え 揚げだし豆腐 ご飯 かきたま汁				イカリングフライ 枝豆のツナマヨ和え ご飯 パンプキンスープ				だし巻き卵 かぼちゃの天ぷら ご飯 豚汁				じゃが芋のニンニクおかか和え パイナップル ご飯 もやしとインゲンの味噌汁			
	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	886	34.0	26.9	4.3	1089	31.3	44.0	4.0	884	23.8	23.1	4.7	1098	49.5	38.3	5.0	1217	38.2	44.1	6.4	822	34.3	16.2	3.5	1063	23.7	35.2	3.7
B定食	1039	32.0	35.4	4.0	1028	26.7	28.2	4.1	1051	29.1	44.5	4.7	1172	34.6	51.5	4.4												

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



日	1月13日				1月14日				1月15日				1月16日				1月17日				1月18日				1月19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				タラのグリル ジンジャーソース				ジャム				マーガリン			
	白菜の土佐和え				切干大根				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				ウインナーとふわふわエッグ				きんぴらごぼう				ツナサラダ				ベーコンとほうれん草のスープ			
	豆腐とわかめの味噌汁				キャベツとしめじの味噌汁												白菜とわかめの味噌汁											
	★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			
	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	660	18.1	7.3	3.4	689	18.3	8.3	2.9	759	19.8	30.7	2.0	721	15.3	42.4	2.1	699	22.6	6.2	3.4	552	15.0	21.7	1.4	672	20.3	31.9	3.3
昼食	ご飯																エスニック料理											
	醤油ラーメン				牛丼				ハヤシライス				海老入り野菜かき揚げ丼				ナシゴレン (インドネシア風炒飯)				天津飯				バジルとモッツアレラのトマトソース			
	揚げ餃子				いんげんの柚子しょうゆ				緑野菜とベーコンのシーザーサラダ				茹で豚となめ茸のみぞれ和え				スパゲッティサラダ				春巻				エッグサラダ			
					もやしとわかめの味噌汁								ほうれん草と麩の味噌汁				具たくさん野菜コンソメスープ				わかめスープ				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	959	28.0	18.7	10.2	901	24.7	35.6	4.7	686	22.2	29.3	3.6	834	19.1	24.5	4.1	809	17.8	29.7	5.5	786	19.2	23.3	4.5	1037	31.8	145.1	3.4
夕食	ヒレカツ				A 鯖のみりん干し								A ハンバーグステーキ デミグラスソース				やわらか照り煮チキン				北海道グラタンコロッケと ポークソテー				まぐろカツ タルタルソース			
					B 銀鮭の西京焼き								B ハンバーグステーキ 和風おろしソース															
					<u>A・B共通メニュー</u> レンコンの天ぷら								<u>A・B共通メニュー</u> フライドポテト												ブロッコリーのガーリック炒め			
	筑前煮				ほうれん草と竹輪の胡麻和え								チリコンカーン				ひじきの胡麻サラダ				ポテトと鮭のホクホク和え				白桃			
	ご飯				十五穀米								ご飯				オレンジ				冷奴				ご飯			
	かきたま汁				豚汁								コーンスープ				もやしと油揚げの味噌汁				大根と竹輪の味噌汁				白菜と舞茸の味噌汁			
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	993	32.4	27.1	4.2	1150	43.5	53.9	5.9	1527	75.8	54.8	7.5	1019	30.6	32.4	5.1	1031	43.8	35.9	4.1	1197	35.6	47.3	4.7	1090	30.6	38.6	4.1
B定食					919	38.4	25.5	4.8					1025	30.4	31.7	6.1												



WEEKLY MENU



日曜日	1月20日 (月)				1月21日 (火)				1月22日 (水)				1月23日 (木)				1月24日 (金)				1月25日 (土)				1月26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				鮭の塩焼き				ジャム				マーガリン				
	こんにゃくごぼう				竹の子の土佐煮				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				オクラおろし				ウインナーのコーン玉葱ソテー添え				パンプキンスープ				
	豆腐とわかめの味噌汁				キャベツと人参の味噌汁												白菜とわかめの味噌汁												
	★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				
	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	696	19.7	9.9	3.4	653	19.3	6.9	2.2	759	19.8	30.7	2.0	696	13.9	37.8	2.0	674	27.6	6.1	2.2	615	17.7	25.8	2.0	696	20.4	31.6	3.4	
昼食	ゆかりご飯																												
	きつねうどん				豚の生姜焼き丼				チキンカレー				しらす丼				タッカルビ丼 (韓国風鶏のピリ辛炒め)				他人丼				きのこのミートソース				
	串カツ				小松菜としめじのピーナッツ和え				かぼちゃと大根のサラダ				たこ焼き				えんどう豆の中華和え				さつま芋のレモン煮				コーンサラダ				
									グレープゼリー																				
					とろろ昆布と油揚げの味噌汁								巻き麩となめこの味噌汁				中華たまごスープ				豆腐と油揚げの味噌汁				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	879	23.2	12.8	5.9	919	32.2	27.9	3.7	823	24.6	28.8	3.0	662	25.6	14.6	5.6	914	27.1	29.5	5.2	916	31.5	20.7	3.2	1034	32.0	159.2	4.1	
夕食	A きんぴら牛焼肉				A 鰯の白醤油漬け焼き				A カニクリームコロッケ トマトソース				A 肉豆腐				とんてき				アジフライと牛肉コロッケ				鶏の竜田揚げ おろしのり風味				
	B ビーフカツ				B 銀ひらすの甘麹西京漬け焼き				B メンチカツ トマトソース				B 豆腐ハンバーグおろしぼん酢																
	A・B共通メニュー ポテトサラダ ひじきと枝豆の煮物 ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				A・B共通メニュー 蓮根のはさみ揚げ キャベツとコーンの塩昆布和え 十五穀米 味噌けんちん汁				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 目玉焼き風オムレツ ご飯 コーンスープ				A・B共通メニュー 海老カツ オレンジ ご飯 大根と竹輪の味噌汁				スパゲッティサラダ 茄子の煮びたし ご飯 もやしと人参の味噌汁				ブロッコリーのゴマ和え 甘夏みかん ご飯 大根とわかめの味噌汁				ほうれん草と錦糸卵の辛子醤油 じゃが芋の青のり和え ご飯 白菜と舞茸の味噌汁				
	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	1040	26.5	40.9	3.7	781	34.1	20.6	3.3	1150	22.2	44.7	5.0	1039	42.3	29.1	6.1	1058	33.6	37.3	5.5	1072	25.6	34.8	4.1	964	28.2	25.0	5.0
	B定食	908	24.2	17.3	5.9	752	33.5	19.3	2.9	1207	26.3	50.9	5.1	1011	32.3	30.2	6.1												

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



日曜日	1月27日 (月)				1月28日 (火)				1月29日 (水)				1月30日 (木)				1月31日 (金)							
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							
	だし巻き卵				納豆								マーガリン				鯖の塩焼き							
	里芋の煮付け				しらすおろし				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				小松菜のお浸し							
	豆腐とわかめの味噌汁				キャベツと人参の味噌汁												白菜とわかめの味噌汁							
	★ふりかけ★				のり								コーヒー又は紅茶				★ふりかけ★							
	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				
定食	695	18.4	7.3	3.2	653	19.2	7.0	2.3	759	19.8	30.7	2.0	682	11.6	35.2	1.4	679	24.4	9.0	2.5				
昼食	ご飯								レディースDAY															
	担々麺				豚ヒレソースかつ丼				大人のお子様ランチ				叉焼炒飯				牛焼肉丼							
	焼き餃子				青菜と白菜のぼん酢がけ				ケーキ2種盛り				レバーの甘辛揚げ				インゲンの胡麻和え							
					巻き蕎麦となめこの味噌汁				貝だくさんコンソメスープ				帆立貝柱と白菜のスープ				キャベツと舞茸の味噌汁							
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				
A定食	1108	30.9	34.9	10.3	842	22.3	14.1	6.3	847	30.0	53.6	6.4	850	28.6	21.8	6.0	904	23.7	37.6	4.3				
夕食	A 三元豚ロースカツ				A 縞ほっけ焼き				A 揚げ餃子の豆板醤ソースがけ				A セサミチキンソテー				フィッシュフライカレー							
	B 豚バラ焼肉のおろしだれ				B 鯖の味噌煮				B 豚バラと豆腐のトマト旨煮				B ささみチーズカツ											
	A・B共通メニュー ごぼうと玉葱のサラダ 小松菜とえのきの梅和え ご飯 大根と竹輪の味噌汁				A・B共通メニュー 肉じゃが かぼちゃの天ぷら 十五穀米 豚汁				A・B共通メニュー ソース焼きそば キムチ ご飯 かきたま汁				A・B共通メニュー ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのツナマヨ和え ご飯 豆腐とわかめの味噌汁											
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				
A定食	892	24.4	25.4	3.5	917	47.8	27.8	5.8	1003	25.0	25.5	7.5	1392	48.7	69.8	4.4	904	26.5	30.0	5.0				
B定食	1017	26.2	42.9	3.8	1116	38.6	46.5	5.3	1062	32.7	34.5	8.1	1049	33.5	33.6	3.4								

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)