



WEEKLY MENU



日曜日				4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)									
朝食	<div>新入寮生の皆様 ご入学おめでとうございます。</div> <div>美味しい料理を提供してまいりますので よろしくお願いいたします。</div>				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									
					鰯の塩焼き	ジャム	マーガリン									
					紅白なます	目玉焼きとマカロニサラダ	コーンスープ									
					豆腐とわかめの味噌汁											
					★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									
					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																
昼食																
					ハヤシライス	テリマヨチキン丼	スタミナ丼	カルボナーラ								
					ブロッコリーとベーコンのシーザーサラダ	肉じゃがコロッケ	枝豆と春雨の中華和え	大根ミックスサラダ								
					チョコクランチクレープ											
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
	A定食															
夕食					ささみチーズカツ	とんてき	三陸産イワシフライの シーフードミックスフライ	鶏肉の胡麻味噌照り焼き								
					ひじきと大豆の煮付け オレンジ ご飯 白菜と椎茸の味噌汁	小松菜と桜えびのゴマ和え 筑前煮 ご飯 大根としめじの味噌汁	和風スパゲッティー 切干大根 ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁	ふわふわエッグとレタスのサラダ 揚げだし豆腐 ご飯 キャベツと竹輪の味噌汁								
					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																
B定食																



WEEKLY MENU



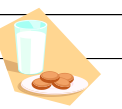

日	4月8日					4月9日					4月10日					4月11日					4月12日					4月13日					4月14日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ご飯					ご飯					★菓子パン★					スリットホームロールとミニチョコクロワッサン					ご飯					ロールパンとミニクロワッサン					食パンとレーズンロール				
	温泉玉子					納豆										マーガリン					鯖の塩焼き					ジャム					マーガリン				
	きんぴらごぼう					キャベツ・ツナコーン炒め					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					ツナじゃが煮					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				
	大根と油揚げの味噌汁					玉葱とわかめの味噌汁															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					 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	736	20.1	12.1	3.2	694	19.8	10.5	2.4	759	19.8	30.7	2.0	718	12.0	36.5	1.8	848	26.3	22.7	3.4	659	20.0	30.5	1.7	688	20.0	30.2	3.8							
昼食	ゆかりご飯																																		
	きつねうどん					牛丼					チキンカレー					しらす丼					味噌カツ丼					豚焼き肉丼					きのこのミートソース				
	ササミしそ巻きフライ					しめじと青梗菜の柚子風味					スパゲティとキャベツのサラダ					たこ焼き					菜の花の菜種和え					青菜と白菜のぼん酢和え					ごぼうと大根のサラダ				
											プリン										ミニたいやき														
						豆腐と三つ葉の味噌汁										キャベツと椎茸の味噌汁					大根と竹輪の味噌汁					とろろ昆布と油揚げの味噌汁					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	901	28.8	13.8	5.9	909	25.4	36.4	4.6	761	18.8	25.5	3.2	688	27.7	16.6	5.7	849	24.5	24.0	5.3	796	29.9	25.7	4.4	915	31.1	148.7	4.2							
夕食	A 豚肉の生姜焼き					A 鯖の西京焼き					A 黒毛和牛メンチかつ					★新入寮生歓迎会★ しゃぶしゃぶ&雑炊					塩レモンのチキンソテー					カニクリームコロッケ トマトソース					回鍋肉				
	B 和風おろしハンバーグ					B アジの南蛮漬け					B きんぴら牛焼肉																								
	A・B共通メニュー 筍の土佐煮 グレープフルーツ ご飯 白菜とえのきの味噌汁					A・B共通メニュー だし巻き卵 かぼちゃの天ぷら ご飯又は十五穀米 豚汁					A・B共通メニュー ブロッコリーのガーリック炒め 冷奴 ご飯 もやしとわかめの味噌汁										ナポリタン風 オニオンフライ ご飯 コーンと玉葱のスープ					パンプキンサラダ キウイ ご飯 豆腐とわかめの味噌汁					イワシの青のりフライ ご飯 中華コーンスープ				
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
A定食	1033	27.9	41.4	3.2	788	39.9	24.3	2.6	1157	27.7	45.5	4.4	1217	73.1	52.8	8.6	1365	54.6	57.3	6.6	1076	20.8	38.5	3.3	1115	37.4	40.3	4.3							
B定食	882	26.3	23.4	4.5	804	31.9	20.7	3.9	1084	31.5	45.9	4.2																							

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

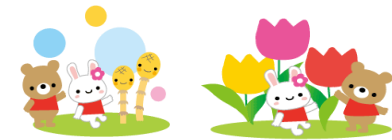


日	4月15日					4月16日					4月17日					4月18日					4月19日					4月20日					4月21日				
曜日	(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
朝食	ご飯					ご飯					★菓子パン★					スリットホームロールとミニチョコクロワッサン					ご飯					ロールパンとミニクロワッサン					食パンとレーズンロール				
	だし巻き卵					納豆										マーガリン					タラのグリル ジンジャーソース					ジャム					マーガリン				
	小松菜のおひたし					大根と人参の煮物					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					きんぴられんこん					ツナサラダ					ベーコンとほうれん草のスープ				
	大根と油揚げの味噌汁					玉葱とわかめの味噌汁															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					 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	668	18.5	8.2	3.3	664	17.9	6.9	2.9	759	19.8	30.7	2.0	721	15.3	42.4	2.1	714	24.4	8.9	3.4	552	15.0	21.7	1.4	672	20.3	31.9	3.3							
昼食	ご飯										<div>メガ盛りDAY</div>																								
	長崎ちゃんぽん					三色丼					メガカツカレー					豚肉の辛味炒め麦とろ丼					プルコギ丼					親子丼					明太子クリームソース				
	春巻					チーズ入り芋もち					ソーセージとキャベツのシーザーサラダ					竹輪の紅生姜天ぷら					バンサンスー(中華和え物)					白菜と塩昆布の土佐和え					カリカリ蓮根とスイートエンドウのサラダ				
											オレンジ																								
						巻き蕎麦となめこの味噌汁										とろろ昆布と油揚げの味噌汁					わかめスープ					ほうれん草と蕎麦の味噌汁					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	1017	30.2	27.4	9.0	846	19.8	27.2	4.8	888	27.1	39.4	5.1	716	26.2	21.4	3.4	921	26.9	39.1	3.3	765	25.9	12.7	5.1	927	34.1	137.6	4.0							
夕食	A 豆腐ハンバーグきのこソースとデミグラスクロック					A 【おいしい魚の日】 減塩だし仕込み鯖の塩焼き					A 牛バラ焼肉のおろしだれ					A チキン南蛮					ポークチャップとコーンフライ					揚げ餃子の豆板醤ソースがけ					ハーブチキンとサーモンフライ				
	B ささみマヨカツとデミグラスクロック					B 【おいしい魚の日】 鮭の幽庵焼き柚子胡椒仕立て					B アンガスビーフステーキデミグラスソース					B やわらか照り煮チキン																			
	A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー					A・B共通メニュー																			
	ひじきと枝豆の煮物					豚の角煮					マカロニサラダ					オニオンサラダ					茹で野菜のサラダ					塩焼きそば					ポトフ風				
	ご飯					紅白なます					茄子の揚げびたし					小松菜とコーンのじゃこ和え					切干大根					ご飯					キウイ				
	白菜とえのきの味噌汁					ご飯又は十五穀米					ご飯					大根としめじの味噌汁					キャベツと竹輪の味噌汁					豚バラと大根のスープ					パンブキンスープ				
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	979	27.5	27.6	5.1	1015	44.4	39.8	4.4	1191	28.7	58.2	3.7	1036	32.5	33.6	5.0	1118	37.7	35.5	5.2	1088	28.2	35.3	6.0	1042	33.7	33.3	4.0							
B定食	976	27.2	26.8	3.6	828	40.5	24.9	4.7	1012	34.3	36.9	3.2	1086	52.8	36.5	4.5																			

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。 西洋フード・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



日	4月22日				4月23日				4月24日				4月25日				4月26日				4月27日				4月28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				★菓子パン★				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								マーガリン			
	こんにゃくごぼう				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				ソーセージカツ				なめ茸おろし				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				コーンスープ			
	大根と油揚げの味噌汁				玉葱とわかめの味噌汁												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			
	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	697	19.5	10.7	3.1	703	17.7	6.9	2.3	759	19.8	30.7	2.0	696	13.9	37.8	2.0	714	26.8	9.4	3.4	759	19.8	30.7	2.0	697	20.6	32.4	3.4
昼食	ゆかりご飯								レディースDAY																			
	海老入り野菜かき揚げうどん				叉焼炒飯				ごろっとお肉のミートソースDON				豚丼				鶏唐チリマヨ丼				そばめし				天津飯			
	蒸し鶏と小松菜の辛子醤油和え				海老マヨ				ハムとチーズのサラダ				ブロッコリーとかにかまのピーナッツ和え				ひじきの胡麻サラダ				イカ野菜カツ				春巻			
									ミニエクレア																			
					わかめスープ				オニオンスープ				キャベツと竹輪の味噌汁				大根とわかめの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				中華きのこスープ			
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	969	22.0	26.8	5.7	818	20.6	31.4	5.7	839	30.6	37.6	5.2	796	32.0	20.9	5.1	860	22.7	29.3	4.2	969	27.6	31.0	7.7	952	23.3	129.3	5.1
夕食	A ヒレカツ				A 浅羽カレイの煮付				A ビーフカツ				A 鶏肉の塩麹焼き				醤油ラーメン				ロールキャベツ 野菜トマトソース				大判唐揚げ			
	B チーズインハンバーグ				B カレイの細切り野菜甘酢あんかけ				B 牛肉の南蛮焼き				B チキンカツとアジフライの盛り合わせ															
	A・B共通メニュー ジャーマンポテト 冷奴 ご飯 きのこのスープ				A・B共通メニュー だし巻き卵 ほうれん草としめじの胡麻和え ご飯又は十五穀米 豚汁				A・B共通メニュー ポテトサラダ 筑前煮 ご飯 もやしとわかめの味噌汁				A・B共通メニュー かぼちゃの天ぷら チリコンカーン ご飯 かきたま汁				揚げ焼売 フルーツ ご飯				豚肉野菜巻きフライ マカロニサラダ ご飯 小松菜のミルクスープ				栗かぼちゃの含め煮 グレープフルーツ ご飯 大根と油揚げの味噌汁			
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	塩分 g
A定食	1031	36.4	28.5	4.1	654	37.1	11.0	5.3	981	27.9	19.7	7.0	1223	55.8	47.4	5.7	922	26.8	16.2	9.9	1036	27.2	26.3	4.0	1161	31.2	44.0	4.7
B定食	977	31.5	31.6	4.5	817	37.2	18.7	4.7	1154	32.0	47.8	5.9	1122	37.6	37.7	3.9												

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㈱



WEEKLY MENU

日	4月29日				4月30日			
曜日	(月)				(火)			
朝食	ご飯				ご飯			
	温泉玉子				納豆			
	こんにゃくごぼう				そぼろ肉じゃが			
	玉葱と油揚げの味噌汁				キャベツと竹輪の味噌汁			
	★ふりかけ★				のり			
	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
定食	690	19.1	10.1	3.1	813	24.0	12.3	3.5
昼食	ゆかりご飯							
	カレーうどん				牛丼			
	いわしフライ				れんこんの梅肉和え			
					大根と油揚げの味噌汁			
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
A定食	1170	28.6	37.5	8.0	860	22.4	29.5	5.2
夕食	チキンの香草パン粉焼き				赤魚の照り焼き			
	オニオンフライ				揚げだし豆腐			
	チリコンカーン				味玉と小松菜			
	ご飯				ご飯又は十五穀米			
	ベーコンとキャベツのスープ				豚汁			
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
A定食	1398	46.2	58.7	5.3	830	38.1	18.5	3.2
B定食	897	14.6	29.9	3.4	708	21.0	15.2	2.1

