



WEEKLY MENU



日曜日					5月1日 (水)				5月2日 (木)				5月3日 (金)				5月4日 (土)				5月5日 (日)						
朝食					★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						
									マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン						
					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				オクラおろし				エッグサラダ				ミネストローネスープ						
													長葱とえのきの味噌汁														
									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			
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				759	19.8	30.7	2.0	668	11.1	34.4	1.4	893	28.3	28.7	2.2	516	13.2	19.0	1.5	688	20.0	30.2	3.8				
昼食																											
	ハヤシライス				豚肉の卵とじ丼				四川麻婆豆腐飯				三色丼				味噌カツ丼										
	ポテトサラダ				もやしとほうれん草のナムル				ハンサンスー(中華和え物)				さつま芋のレモン煮				竹の子と山菜のおかかサラダ										
オニオンスープ				キャベツと油揚げの味噌汁				わかめと玉葱の卵スープ				小松菜となめこの味噌汁				もやしと油揚げの味噌汁											
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				
A定食				697	17.0	24.2	4.5	846	35.8	26.1	4.9	838	29.0	34.0	4.6	670	18.3	12.8	4.6	810	24.3	119.5	5.4				
夕食	きんぴら牛焼肉				白身魚のフリット ジンジャーソース				煮込みハンバーグ 洋食屋風				鶏の唐揚げ				ポークカレー										
	白菜ときゅうりのキムチ 白身魚フライ ご飯 豆腐とわかめの味噌汁				コーンサラダ フライドポテト ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁				クリームコロッケ オレンジ ご飯 ポテトと人参のスープ				菜の花のわさびマヨネーズ和え ご飯 もやしとインゲンの味噌汁				目玉焼きフライ プリン又はヨーグルト ご飯										
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				1040	29.3	35.7	5.5	1039	30.4	33.4	4.2	1190	29.7	39.2	4.8	923	27.4	27.4	3.6	905	23.3	30.6	2.9				
B定食				649	16.8	9.3	4.1	782	11.6	22.8	2.2																

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・コンパスグループ(株)



WEEKLY MENU



日曜日	5月6日 (月)				5月7日 (火)				5月8日 (水)				5月9日 (木)				5月10日 (金)				5月11日 (土)				5月12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				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン				
	きんぴらごぼう				ほうれん草と卵のソテー				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				小松菜のおひたし				オムレツと薄切りポテト				パンプキンスープ				
	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				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	726	18.3	10.1	3.1	817	33.9	16.3	3.7	759	19.8	30.7	2.0	677	11.2	35.1	1.4	709	26.3	11.5	2.4	589	13.9	22.6	2.0	696	20.4	31.6	3.4	
昼食	ご飯																												
	塩らーめん				テリマヨチキン丼				イタリアン豚チリDON				ビビンバ丼				豚の生姜焼き丼				チキンソースかつ丼				ツナのトマトソース				
	肉団子の甘酢あん				かぼちゃ挽肉フライ				ポテトサラダ				揚げ餃子				竹の子と山菜のおかかサラダ				ほうれん草と竹輪の胡麻和え				ごぼうと大根のサラダ				
					キャベツと油揚げの味噌汁				オニオンスープ				わかめスープ				巻き麩となめこの味噌汁				豆腐とわかめの味噌汁				キャベツとウィンナーのスープ				
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	1011	33.7	22.8	10.7	908	27.9	25.9	3.4	784	28.9	31.6	5.0	970	32.9	35.7	6.3	908	33.5	25.7	4.2	888	22.6	16.6	6.2	1090	33.9	146.2	3.7	
夕食	A チキンチャップ				A 鯖の味噌煮				A ビックメンチカツ				セサミチキンソテー				冷しゃぶサラダ(胡麻)				まぐろカツ タルタルソース								
	B 大判唐揚げ				B 鶏ほっけ焼き				B ハンバーグ 照焼きソース																				
	A・B共通メニュー マカロニサラダ ひじきと大豆の煮付け ご飯 かきたま汁				A・B共通メニュー 紅白なます レンコンの天ぷら ご飯又は十五穀米 豚汁								A・B共通メニュー ブロッコリーの塩昆布和え メロン ご飯 大根としめじの味噌汁				ふわふわエッグとレタスのサラダ 切干大根 ご飯 もやしと人参のスープ				チーズ入り芋もち ご飯 大根と玉葱の味噌汁				ポテトの醤油バター風味 オレンジ ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				
	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	1180	54.8	43.6	4.5	1031	33.6	39.5	5.0	2165	86.9	139.6	4.3	1124	25.1	42.3	3.9	1395	54.9	70.3	4.5	1090	31.4	39.5	4.1	1126	31.2	43.4	4.2
	B定食	1178	33.2	50.6	4.7	831	42.8	20.8	5.5					1005	28.0	29.3	5.4												

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



5月13日					5月14日				5月15日				5月16日				5月17日				5月18日				5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			
	温泉玉子				納豆								マーガリン				鯖の塩焼き				ジャム				マーガリン			
	肉じゃが				青梗菜ときざみ揚げの煮浸し				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				なめ茸おろし				ウインナーのコーン玉葱ソテー添え				野菜のトマトスープ			
	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	788	23.4	14.6	3.5	664	18.8	8.6	2.4	759	19.8	30.7	2.0	660	13.3	33.9	2.1	773	22.5	18.4	2.9	615	17.7	25.8	2.0	653	19.3	28.6	3.5
昼食	ゆかりご飯																											
	山菜うどん				豚塩カルピ丼				ビーフカレー				しらす丼				鶏の竜田揚げ丼				豚キムチ丼				カルボナーラ			
	串カツ				レバーの甘辛揚げ				緑野菜とベーコンのシーザーサラダ				蓮根のはさみ揚げ				小松菜としめじの辛子和え				焼き餃子				カラフルサラダ			
									フルーツヨーグルト								青りんごゼリー											
					韓国風スープ								とろろ昆布と油揚げの味噌汁				大根と竹輪の味噌汁				もやしと人参のスープ				きのこのスープ			
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	812	21.8	8.4	7.1	1010	33.9	48.4	4.5	784	21.1	35.3	3.2	622	25.5	11.1	5.3	816	23.5	19.3	5.1	814	30.0	26.4	4.0	987	33.8	138.1	4.1
夕食	A ポークソテー和風ソース				A 【おいしい魚の日】 脂がのった赤魚の西京焼き				A チキンカツとスコッチエッグ				A 牛すき煮				煮込みハンバーグ 洋食屋風				ちぎてき				シーフード ミックスフライ			
	B 根菜と豚肉の一味炒め				B 【おいしい魚の日】 ムツの白醤油漬け焼き				B 鶏ももの照焼				B ブルコギ															
	A・B共通メニュー かぼちゃの天ぷら 白菜の土佐和え ご飯 豆腐と三つ葉の味噌汁				A・B共通メニュー だし巻き卵 さつま芋のレモン煮 ご飯又は十五穀米 豚汁				A・B共通メニュー マカロニとキャベツのサラダ 冷奴 ご飯 もやしと油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 塩焼きそば キウイ ご飯 かきたま汁				オニオンフライ トマト入りスクランブルエッグ ご飯 パンプキンスープ				ポテトと鮭のホクホク和え ひじきと枝豆の煮物 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁				ブロッコリーのガーリック炒め ピンクグレープフルーツ ご飯 味噌けんちん汁			
	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	950	34.2	32.7	3.9	962	35.9	38.8	4.3	1030	36.8	31.3	3.6	1091	30.7	40.0	4.8	1330	33.1	53.8	5.8	1248	57.6	44.7	6.2	1208	27.4	52.5	4.7
B定食	943	32.5	30.0	3.7	797	35.4	21.3	4.5	1174	56.7	42.7	4.3	1174	31.2	48.1	4.6												

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。 西洋フード・コンパグループ(株)



WEEKLY MENU



5月20日					5月21日				5月22日				5月23日				5月24日				5月25日				5月26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			
	竹の子の土佐煮				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				カレーコロッケ				きんぴられんこん				目玉焼きとマカロニサラダ				ベーコンとキャベツのスープ			
	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	670	18.7	8.2	2.5	659	17.8	6.9	2.9	759	19.8	30.7	2.0	718	12.0	36.5	1.8	714	24.4	8.9	3.4	591	17.8	22.9	1.5	671	20.1	32.0	3.7
昼食	ご飯																<div>おいしい肉の日</div>											
	四川汁なし担々麺				野菜天丼				ポークハヤシ				キムチ牛丼				三元豚ソースかつ丼				親子丼				茄子のミートソース			
	春巻				茹で豚となめ茸のみぞれ和え				パンプキンサラダ				枝豆と春雨の中華和え				菜の花の菜種和え 柚子風味				ブロッコリーとコーンの塩昆布和え				エッグサラダ			
									とろけるパンナ・コッタ																			
					豆腐と三つ葉の味噌汁								ほうれん草と麩の味噌汁				大根と竹輪の味噌汁				キャベツとわかめの味噌汁				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	1273	32.4	52.2	7.4	817	17.7	25.8	4.0	819	21.8	31.0	3.1	968	27.6	37.6	5.6	903	25.9	17.7	6.3	830	29.8	18.7	3.9	971	32.6	149.2	4.0
夕食	A チキンのきのこクリームソース				A 鯖の文化干し				A 黒毛和牛メンチかつ				A 豚トロ炒め				肉じゃが(牛肉)				ミックスグリル				アジの南蛮漬			
	B 鶏唐揚げのピリ辛照りマヨソース				B 鯖の一口竜田揚げ				B 十和田バラ焼き				B 豚ロースのチーズパン粉焼き															
	A・B共通メニュー ブロッコリーとカニカマのピーナッツ和え				A・B共通メニュー 信田煮				A・B共通メニュー ポテトサラダ				A・B共通メニュー 目玉焼きフライ				揚げだし豆腐 キウイ ご飯 もやしとしめじの味噌汁				青じそスパゲッティー カレーチリピーズ ご飯 コーンスープ				中華ポテト ほうれん草としめじの胡麻和え ご飯 白菜と油揚げの味噌汁			
	切干大根				オレンジ				ひじきと大豆の煮付け				ごぼうと蒸し鶏のサラダ															
	ご飯				ご飯又は十五穀米				ご飯				ご飯															
	白菜とわかめの味噌汁				豚汁				かきたま汁				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	1179	56.1	43.7	4.6	891	33.8	36.8	4.5	1163	25.4	44.9	3.8	997	37.7	29.3	4.5	985	26.8	28.7	4.0	1137	31.5	41.3	5.5	952	32.4	16.8	4.5
B定食	1140	34.7	41.0	5.3	951	49.0	35.2	6.2	1184	32.6	52.6	4.3	1096	42.9	38.4	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	5月27日 (月)				5月28日 (火)				5月29日 (水)				5月30日 (木)				5月31日 (金)					
曜日																						
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					
	温泉玉子				納豆				牛乳又はコーヒー牛乳又はフルーツジュース				マーガリン				からふとマスの塩焼き					
	こんにゃくごぼう				ツナじゃが煮				ウインナーとふわふわエッグ				なめ茸おろし									
	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★					
	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	697	19.5	10.7	3.1	760	21.8	11.7	3.4	759	19.8	30.7	2.0	721	15.3	42.4	2.1	710	26.6	9.4	3.0		
昼食	ゆかりご飯								レディースDAY 													
	冷やしきつねうどん				叉焼炒飯				オムライス デミグラスソース				のり弁風丼				牛しぐれ煮のとろろ丼					
	ささみしそ巻きフライ				肉団子の甘酢あん				クリームコロッケ				きんぴらごぼう				ピーマン肉詰めフライ					
									ダブルベリームースケーキ													
					中華コーンスープ				パンプキンスープ				大根とわかめの味噌汁				ほうれん草と麴の味噌汁					
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	897	27.2	12.7	4.4	948	30.2	24.5	5.9	936	26.0	44.9	6.3	937	25.7	26.3	7.2	845	27.9	30.7	4.0		
夕食	A 豚肉の生姜焼きとコロッケ				A 白身魚のグリル 野菜たっぷりトマトソース				A 牛肉の南蛮焼き				A 豆腐ハンバーグきのこソース				明太おろしのロースカツ					
	B グリルチキンとコロッケ カレー風味				B 白身魚のフリット ジンジャーソース				B グリルー平 メンチカツ				B 豚バラと豆腐のトマト旨煮									
	A・B共通メニュー オレンジ ブロッコリーとベーコンのソテー ご飯 豆腐とわかめの味噌汁				A・B共通メニュー オニオンフライ 和風スパゲッティー ご飯 きのこスープ				A・B共通メニュー マカロニサラダ ジャコ豆腐 ご飯 白菜と油揚げの味噌汁				A・B共通メニュー 揚げ餃子 ご飯 もやしと人参のスープ				菜の花と錦糸卵の ピーナッツ和え 肉じゃが ご飯 キャベツとわかめの味噌汁					
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	1238	31.5	56.4	4.0	911	31.4	19.6	4.0	1166	34.0	51.7	5.2	970	27.8	28.9	4.8	972	33.3	23.0	5.7		
B定食	1121	42.8	42.2	3.6	985	25.9	24.4	5.0	1130	33.3	42.4	5.4	1077	32.5	38.8	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・コンパスグループ(株)