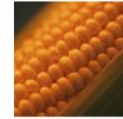




# WEEKLY MENU



日	7月2日				7月3日				7月4日				7月5日				7月6日				7月7日				7月8日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オムレツ コーンとブロッコリーのマヨソース 切干大根 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 照焼き肉団子 冷奴 ワカメともやしのごま塩和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 人参と玉子の炒め ごぼうのポテトサラダ 納豆 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜コロッケ マカロニサラダ 切干大根のゆず胡椒風味 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ゆで卵 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 和風スクランブル スパゲティサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 白身魚フライ ツナじゃが煮 小松菜とえのきの梅和え サラダ 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		741.5	22.2	23.5	3.3	806.5	26.2	22.3	3.2	918.0	31.7	30.0	3.9	822.0	21.9	24.5	3.2	828.0	32.3	30.3	3.4	747.0	25.9	23.4	2.4	662.5	25.6	20.7	3.9
	昼食	とんこつ野菜ラーメン				豚の生姜焼き丼				魚フライカレー				かき揚げ冷やうどん				チキンカレー炒めとメンチカツ				ソース焼きそば				豚肉と小松菜のオイスターソース炒め			
		シュウマイ				ひじきと小松菜のお浸し				ミックスサラダ				白菜とチャーシューの炒め				そぼろ肉じゃが				わかめときゅうりの酢味噌がけ				玉子豆腐			
		ライス												ライス				ライス				ライス				ライス			
中華たまごスープ				牛乳								大根と油揚げの味噌汁				大根とわかめの味噌汁				わかめスープ									
栄養価		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1164.0	38.3	18.6	9.8	823.0	24.1	19.5	5.0	895.0	26.6	23.2	4.7	972.0	17.4	33.1	3.2	874.0	27.6	21.0	3.6	823.0	22.3	17.6	6.4	828.0	23.7	22.3	3.6	
夕食	A				A				A				A				A				A				A				
	鶏もも焼きのレモンソース				豚バラと豆腐のトマト旨煮				メンチカツ				鶏天				さばカレーカツ				チキンのソテー ジンジャーソース				ポークデミシチュー				
	B				B				B				B				B				B				B				
	豚キムチ炒め				肉団子と野菜の塩うま煮				若鶏と五目巾着の煮物				ハンバーグステーキ きのことソース				白身魚フライ				牛肉の五目炊き合わせ				チキンカツとアジフライ				
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				
	ミートコロッケ				かにかまと胡瓜の二杯酢				春雨ともやしの炒め物				焼きなす				ほうれん草とマカロニのクリーム煮				豆と玉葱のサラダ				ほうれん草のえごまナムル				
	ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
A定食	1069.0	34.1	30.0	4.0	990.0	31.3	30.3	5.9	1244.0	26.1	37.4	4.5	935.0	42.5	26.6	4.8	886.0	22.2	18.7	2.6	996.0	35.2	25.1	4.4	907.0	23.7	24.6	5.0	
B定食	999.0	26.1	29.3	3.1	813.0	22.9	13.5	4.8	1041.0	31.8	21.6	3.5	936.0	27.8	26.9	6.4	912.0	21.6	22.0	4.0	837.0	23.1	18.4	5.5	970.0	27.4	29.1	3.3	

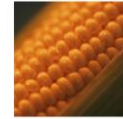
※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。

西洋フード・コンパスグループ(株)



# WEEKLY MENU



日	7月9日				7月10日				7月11日				7月12日				7月13日				7月14日				7月15日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン コロッケ 納豆 舞茸と蒸し鶏の和え物 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ほうれん草スクランブル 冷奴 里芋の彩りあんかけ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 白菜とチャーシューの炒め レンコンサラダ だし巻き卵 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 白身魚フライ さつま芋ダイスサラダ ブロッコリーのゴマ和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 納豆 青菜と白菜のぼん酢がけ アジアン風ホクホクポテト サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 温泉玉子 ちくわと大根の味噌だれ 小松菜の胡麻和え サラダ 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	732.5	25.0	22.8	2.2	809.5	28.8	23.2	3.0	888.5	23.7	30.6	3.0	849.5	29.1	32.0	3.6	803.5	27.4	23.9	4.5	725.0	25.2	19.2	3.5	565.5	23.0	15.9	2.9
	タンメン				スタミナ丼				ハムカツカレー				胡麻だれ冷やし中華				穴子天井				プルコギうどん				メンチカツとアジフライ			
	揚げ餃子				かぼちゃのカレー煮				ミックスサラダ				ゴマダンゴ				あんかけ豆腐				いんげんのゴマ醤油				花野菜のコンソメ煮			
	ライス				ベーコンとキャベツのスープ				牛乳				ライス				大根と油揚げの味噌汁				玉葱と油揚げの味噌汁				ミネストローネ			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1092.0	29.8	18.0	7.7	831.0	21.7	16.2	4.2	908.0	24.7	25.7	4.4	1004.0	25.9	31.7	4.2	782.0	23.1	18.5	4.1	718.0	17.2	14.1	3.0	900.0	23.3	27.5	3.1
夕食	A				A				A				A				A				A				A			
	鶏肉のチーズ焼き				鶏肉団子と野菜のトマト煮込み				いわしと竹輪の蒲焼仕立て				ハンバーグシチュー				麻婆豆腐				グリルチキン カレー風味				豚焼肉とメンチカツ			
	B				B				B				B				B				B				B			
	豚肉の生姜焼き				揚げ出し盛り合わせ				たらのフリット 野菜ピリ辛ソース				とんかつ				鶏すき煮豆腐				白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味				鶏肉の唐揚げ			
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー			
	根菜の田舎風				わかめと大根のレモン和え				和風スパゲッティー				ひじきと大豆の煮物				かぼちゃのコロッケ				かぼちゃのいとこ煮				大根の梅マヨ和え			
夕食	ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物				ご飯・汁物			
	デザート				デザート				デザート				デザート				デザート				デザート				デザート			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	943.0	42.7	25.7	3.8	839.0	18.5	13.3	3.5	919.0	27.4	15.9	5.0	995.0	25.7	29.5	4.1	1059.0	29.3	30.4	5.1	931.0	30.7	19.4	3.6	971.0	24.9	35.5	4.0
B定食	1064.0	26.1	40.2	4.4	968.0	20.0	28.5	3.5	911.0	25.4	19.1	3.9	990.0	24.1	28.4	3.1	1234.0	47.9	39.0	4.1	922.0	23.7	15.9	5.0	980.0	22.4	39.5	3.8

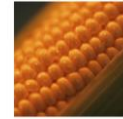
※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。

西洋フード・コンパスグループ㈱



# WEEKLY MENU



日	7月16日				7月17日				7月18日				7月19日				7月20日				7月21日				7月22日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オムレツ リヨネーズポテト 大根ミックスサラダ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ミックススクランブル なめ茸おろし キャベツの粒マスタード和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ハムとブロッコリーのマヨソース だし巻き卵 厚揚げと野菜の生姜煮 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ハムと野菜のカレー炒め 納豆 切干大根のゆず胡椒風味 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン きのこ玉子のソテー 冷奴 インゲンの胡麻マヨ和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 白身魚フライ 青菜と白菜のぼん酢がけ ブロッコリーとトマトの中華和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 切干大根のコールスローサラダ 栗かぼちゃの含め煮 サラダ 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	745.5	22.6	23.8	2.9	833.0	27.8	23.6	4.8	846.5	29.2	26.9	3.3	770.5	26.7	21.7	3.3	839.5	27.0	35.0	2.5	745.0	26.6	21.4	4.1	715.5	23.7	27.6	3.0
	スタミナらーめん				ビビンバ				オムライス				冷やしたぬきうどん				夏野菜カレー				1/2日分野菜のタンメン				五目寿司			
	かぼちゃとじゃがいものサラダ				イカカツ				ミックスサラダ				肉じゃがコロッケ				茄子肉詰めフライ				シュウマイ				茄子と竹輪の薬味ソース			
	ライス				春雨スープ				ミネストローネ				ライス				マカロニのスープ				ライス				沢煮椀			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1018.0	26.8	15.7	7.3	886.0	25.3	28.0	6.9	837.0	28.7	34.0	6.3	956.0	19.2	23.1	3.7	966.0	20.5	27.1	4.6	883.0	30.3	13.4	8.5	782.0	17.0	15.7	5.5
夕食	A				A				A				A				A				A				A			
	やわらか照り煮チキン				ハンバーグステーキ デミグラスソース				春雨と鶏団子のキムチ煮				卵ロールフライとクリームコロッケ				若鶏のジンジャーソース				ビックメンチカツ				チキン南蛮			
	B				B				B				B				B				B				B			
	豚肉と野菜の塩炒め				カニクリームコロッケ タルタルソース				牛肉甘辛煮				白身魚のコーンマヨ焼き				和風おろし豚焼肉				鯖の韓国風味噌焼き				回鍋肉			
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー			
	キムチ冷奴				小松菜のわさびマヨ和え				ポテトとレタスのサラダ				じゃが芋のニンニクおかか和え				ひじきと切干大根のきんぴら				冷奴				叩ききゅうりのゴマ塩和え			
	ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート			
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	899.0	35.0	25.0	3.9	1205.0	26.5	52.0	3.4	915.0	19.6	13.3	5.3	966.0	18.6	27.1	2.8	983.0	32.3	29.3	3.4	1063.0	25.7	39.6	3.1	907.0	29.3	25.1	3.0
B定食	876.0	27.2	22.2	4.5	1280.0	18.5	64.0	2.8	1030.0	22.1	31.2	5.2	923.0	22.6	21.4	2.7	892.0	26.8	21.3	3.7	947.0	33.0	32.2	4.8	1012.0	24.3	33.4	5.1

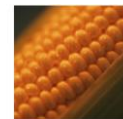
※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。

西洋フード・コンパスグループ㈱



# WEEKLY MENU



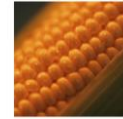
日	7月23日				7月24日				7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)				
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン コーン玉葱ソテー 納豆 小松菜の胡麻和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン トマトスクランブル ごぼうサラダ ひじきと切干大根のきんぴら サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの和風マスタード和え ジャーマンポテト サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン だし巻き卵 大根と胡瓜の和風サラダ ひじきと大豆の煮付け サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 野菜とベーコンのスクランブルエッグ 納豆 茹で野菜のゴマ風味 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オムレツ スパゲティーサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン チリコンカーン 栗かぼちゃの含め煮 小松菜の胡麻和え サラダ 牛乳				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		723.5	27.2	24.8	2.5	897.0	28.2	29.9	3.7	898.0	25.8	24.9	3.5	690.0	24.3	19.2	2.2	852.0	31.7	33.1	2.7	713.5	22.0	19.1	3.9	610.0	20.0	17.1	2.7
	昼食	竹輪うどん  豚挽肉とインゲンの味噌炒め  炊き込みご飯				チキンソースかつ丼  大根の梅肉和え  けんちん汁				ハヤシライス  カリフラワーのピクルスゆず風味  ミックスサラダ  ジュリアン野菜スープ				冷やし中華  レンコンの鶏そぼろあん  ライス				豚肉野菜巻きフライとハンバーグ  ちくわと大根の味噌だれ  ライス  もやしとインゲンの味噌汁				とんこつ野菜ラーメン  春巻  ライス				カツカレー  ミックスサラダ			
		栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		838.0	24.8	13.8	5.7	753.0	19.9	16.9	5.5	700.0	20.0	13.9	4.9	827.0	24.1	9.3	9.1	810.0	21.9	20.2	3.9	870.0	26.6	18.8	9.9	691.0	13.6	14.8	3.3
夕食		A 照焼きハンバーグ				A 鯖の一口竜田揚げ				A きやべつメンチカツ				A 鶏肉の七味焼きとオムレツ				A ポークと野菜のデミシチュー				A 塩レモン唐揚げ				A 鶏天 しそ風味			
	B 牛肉の五目炊き合わせ				B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				B 水餃子の五目あん				B 茄子と豚肉のピリ辛炒め				B 白身魚のグリル 野菜たっぷりマトソース				B 八宝菜				B 豚肉の生姜焼き				
	A・B共通メニュー おくらのお浸し				A・B共通メニュー スパゲティーサラダ				A・B共通メニュー アサリのぬた				A・B共通メニュー ザーサイ冷奴				A・B共通メニュー ごぼうのピリ辛和え				A・B共通メニュー ひじきの胡麻サラダ				A・B共通メニュー めかぶおろし				
	ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				
	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	A定食	857.0	23.7	25.4	4.6	1040.0	34.4	32.6	4.7	1157.0	30.0	28.3	5.9	896.0	31.1	22.1	3.8	847.0	20.3	19.5	3.7	931.0	30.6	28.3	3.5	971.0	31.8	26.7	4.3
B定食	774.0	21.4	17.1	5.1	974.0	20.9	22.0	3.3	1009.0	27.1	15.2	5.3	928.0	26.4	29.7	3.3	766.0	28.4	12.2	2.8	863.0	22.3	22.3	4.9	1108.0	25.7	44.6	3.6	

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。



# WEEKLY MENU



日	7月30日				7月31日				8月1日				8月2日				8月3日				8月4日				8月5日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン だし巻き卵 ハムと野菜のカレー炒め 大根とえんどうのコンソメ煮 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース ごぼうのポテトサラダ わかめと大根のレモン和え サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン コーンスクランブル ブロッコリーの和風マスタード和え 納豆 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 肉野菜炒め ひじきと大豆の煮付け ブロッコリーの辛子マヨネーズ サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン 豚挽肉とインゲンの味噌炒め ゆで卵 ワカメとしめじの煮浸し サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン オニオンスクランブル 青菜と白菜のぼん酢がけ かぼちゃとベーコンの和風煮 サラダ 牛乳				ご飯・汁物・ふりかけ・漬物 パン・ジャム・マーガリン カレーコロッケ エッグサラダ 栗かぼちゃの含め煮 サラダ 牛乳			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	608.5	20.9	13.8	2.8	867.0	23.7	26.9	3.9	872.0	33.1	27.0	3.0	885.5	28.0	37.3	3.6	747.5	27.6	23.4	3.0	800.0	27.6	26.0	3.4	808.0	22.0	32.8	3.0
	ぶっかけ塩柑橘サラダうどん				牛肉の柳川井				鯖の和風カレーあんかけ				札幌味噌ラーメン				味噌カツ丼				プルコギうどん							
	コロッケ				めかぶ土佐酢				揚げ餃子				鶏唐揚げ				レンコンの鶏そぼろあん				大根ときゅうりのキムチ和え							
	ライス								ライス				ライス								ライス							
					小松菜と油揚げの味噌汁				わかめスープ								大根と油揚げの味噌汁				ほうれん草と玉葱のスープ							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	1002.0	21.2	9.3	3.8	852.0	28.1	27.9	5.3	1102.0	30.5	43.1	4.0	997.0	33.5	30.4	10.6	854.0	23.0	23.5	6.3	693.0	15.7	12.2	3.4				
夕食	A				A				A				A				A				A				A			
	鶏むね肉の葱塩だれ				焼売の野菜あんかけ				鶏肉の照焼き				豚挽肉とコロッケ				ささみの明太マヨ焼き				カレーライス							
	B				B				B				B				B				B				B			
	とんかつ				麻婆豆腐				和風おろしハンバーグ				豆腐ハンバーグおろしぼん酢				いわしとイカの天ぷら											
	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				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー				A・B共通メニュー			
	ひじきと切干大根のきんぴら				豆とレタスのサラダ				キャベツの塩昆布和え				小松菜とコーンのじゃこ和え				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え				ミックスサラダ							
	ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート				ご飯・汁物 デザート							
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
A定食	927.0	35.0	21.9	4.9	912.0	27.4	16.2	6.0	949.0	30.8	23.5	4.2	789.0	20.1	15.6	4.0	845.0	40.3	16.8	3.1	750.0	13.6	14.8	3.3				
B定食	987.0	24.3	26.7	3.9	904.0	30.3	22.6	5.5	912.0	21.8	24.2	5.3	855.0	26.4	23.6	5.8	958.0	30.8	25.2	3.2	79.0	0.8	0.1	0.7				

※ 材料入荷などの都合により、献立が変更になる場合がありますので御了承下さい。

※ 夕食がセレクトの場合、どちらかが売り切れた場合はもう一方の献立を召し上がっていただくことになりますので、あらかじめご了承願います。

西洋フード・コンパスグループ㈱