

Weekly Menu

	2022/4/25 (月)	2022/4/26 (火)	2022/4/27 (水)	2022/4/28 (木)	2022/4/29 (金)	2022/4/30 (土)	2022/5/1 (日)
朝食 モーニング	和食 厚揚げと高菜の炒め ベーコン ご飯・味噌汁	和食 ししゃもフライ ほうれん草とベーコンのソテー ご飯・味噌汁	和食 ごぼうサラダ ハッシュポテト ご飯・味噌汁	和食 オクラのごま和え 豆腐ハンバーグ ご飯・味噌汁	和食 温泉玉子 スパゲッティーサラダ ご飯・味噌汁	和食 きんぴられんこん 目玉焼き ご飯・味噌汁	和食 納豆 野菜のツナマヨ和え ご飯・味噌汁
	洋食 パンキンサラダ ベーコン パン・スープ	洋食 ハム ほうれん草とベーコンのソテー パン・スープ	洋食 キャベツ・コーン炒め ハッシュポテト パン・スープ	洋食 ポテトサラダ 豆腐ハンバーグ パン・スープ	洋食 照焼き肉団子 スパゲッティーサラダ パン・スープ	洋食 ウインナー 目玉焼き パン・スープ	洋食 チキンソテー 野菜のツナマヨ和え パン・スープ
	和・洋共通メニュー リンゴジュース	和・洋共通メニュー マスカットジュース	和・洋共通メニュー 牛乳	和・洋共通メニュー リンゴジュース	和・洋共通メニュー ジョア	和・洋共通メニュー ヨーグルツバ	和・洋共通メニュー マスカットジュース
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量
和食	619kcal 14.6g 18.3g 113.9g 3.1g	584kcal 13.8g 5.7g 125.6g 2.8g	690kcal 15.0g 21.6g 113.3g 3.2g	576kcal 10.6g 8.2g 120.0g 2.5g	570kcal 17.6g 9.6g 104.0g 2.7g	497kcal 13.5g 9.1g 112.3g 34.8g	592kcal 17.7g 7.7g 119.2g 1.9g
昼食 ランチ	A チキンカツ 	A ミートソーススパゲティ 	A タゴサラダフライと野菜コロッケ	A チキンカレー 	A イタリアンハンバーグステーキ	A ピーマン肉詰めフライと春巻き	A すき焼き風煮込み
	B ハンバーグシチュー 選べる小鉢(2種より1つ)		B 麻婆豆腐				
	おくらとワカメの酢の物 ブロッコリーとコーンのマヨソース	鶏の和え物	大根のそぼろあん もやしのナムル	ミックスサラダ	なすの揚げびたし	大根の梅和え	ポテトの醤油バター風味
	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	デザート・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物	ご飯・汁物
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量
A定食	732kcal 16.9g 21.5g 34.4g 5.3g	896kcal 22.3g 18.9g 159.4g 4.3g	686kcal 15.3g 21.8g 109.4g 4.2g	724kcal 21.5g 21.0g 117.5g 4.3g	844kcal 27.4g 29.4g 120.3g 5.8g	755kcal 17.8g 27.0g 112.4g 3.1g	771kcal 18.9g 30.9g 106.8g 2.8g
夕食 ディナー	A ポークソテー粗挽きジンジャーソース 	A 豚肉の生姜炒め 	A チキンのデミトマやわらか煮 	A 牛肉甘辛煮 	A 鶏のからあげ 	A 肉じゃが 	A シーフードクリームシチュー
	B かに玉	B いわし梅しそフライ タルタル 	B 鯖の照り焼き 	B 豚キムチ炒め 	B チャプチェ	B 豚焼肉ともやしのねぎソース 	B とんかつ おろしぼん酢 
	選べる小鉢(2種より1つ) 里芋の揚げ出し マカロニサラダ	選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと枝豆の煮物 インゲンの胡麻和え	選べる小鉢(2種より1つ) 白菜のおひたし キノコのソテー	選べる小鉢(2種より1つ) レンコンと厚揚げの炒め煮 カリフラワーのピクルスゆず風味	選べる小鉢(2種より1つ) ブロッコリーの塩昆布和え 春雨ともやしの炒め物	選べる小鉢(2種より1つ) 小松菜の白和え メンマともやしの中華和え	選べる小鉢(2種より1つ) 叩ききゅうりのゴマ塩和え 筍と高菜の炒め
	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物	A・B共通メニュー ご飯・汁物
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量
A定食	753kcal 27kcal 27kcal 100kcal 3.8g	655kcal 25.4g 18.2g 101.1g 4.3g	698kcal 27.0g 20.1g 105.4g 4.5g	770kcal 19.8g 26.3g 117.0g 5.3g	765kcal 31.2g 26.7g 103.1g 3.6g	655kcal 18.5g 14.5g 116.4g 3.8g	643kcal 18.5g 14.0g 114.1g 5.7g

* 表示価格は税込です。* 食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。



Compass Group