WEEKLY MENU

日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食	ごはん・パン	ごはん・パン	フレンチトーストの日	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
	うずまき麸とねぎの味噌汁	大根と油揚げの味噌汁	ごはん・コーンスープ	ベジタブルのコンソメスープ	豆腐と葉だいこんの味噌汁	じゃが芋とねぎの味噌汁	きゃべつと人参の味噌汁
	ミートボール	リヨネーズポテト	いかとアスパラのガーリック炒め	つくねと白菜の煮もの	厚焼き玉子	コーンコロッケ	れんこんと厚揚げの炒め煮
	きんぴらごぼう	道産食材 塩辛	カリフラワーのコンソメ煮	ヨーグルト・フルーツソース	さつまいものサラダ	かにかまサラダ	若布と筍のおかか和え
	納豆	納豆・梅干し	納豆	納豆	サラダ・納豆	納豆	納豆
	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳	コーンフレーク・牛乳	サラダ・牛乳	サラダ・牛乳
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
	1023 / 30.9 / 34.3 / 4.6	995 / 33.6 / 33.1 / 6.0	808 / 21.1 / 19.9 / 3.3	893 / 22.2 / 23.7 / 2.8	945 / 28.1 / 24.6 / 4.2	977 / 26.6 / 38.4 / 3.7	897 / 21.3 / 25.0 / 3.3
昼食	三色丼	わかめうどん	カツ丼	かき揚げ丼	豚肉の細切り飯	ポークハヤシライス	ベーコンピラフ
	イカカツ	蒸し焼売	ザーサイ冷奴	蒸し鶏ときのこの和え物	めかぶおろし	道産食材 北海道産野菜サラダ	オニオンリングフライ
	いちごゼリー	チンゲン菜のなめたけおろし	野菜サラダ	漬物	パイン	杏仁フルーツ	大根サラダ
	絹さやととろろ昆布の味噌汁	まぜごはん	玉葱と高野豆腐の味噌汁	もやしと長ねぎの味噌汁	椎茸とふのりのスープ	福神漬け	コーンとおくらのスープ
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
	917 / 23.8 / 25.5 / 3.7	967 / 18.1 / 30.5 / 3.5	1019 / 39.0 / 17.9 / 6.1	1019 / 39.0 / 17.9 / 6.1	1019 / 39.0 / 17.9 / 6.1	948 / 19.2 / 26.8 / 4.7	1103 / 19.2 / 37.8 / 5.1
夕食	ささみしそ巻フライとデミグラスコロッケ	MEGA 豚肉の衣揚げ温野菜添え	ソイタリアンフェア おぼろ豆腐ハンバーグ.豆乳ホワイトソース	A：ロールキャベツのクリーム煮込み	鯖の香り揚げ梅肉ソース	鶏肉の照焼き	豚焼肉ともやしのねぎソース
	小松菜のわさびマヨ和え	いんげんのごま和え	タイ風春雨サラダ	選択食 B：レンコンと秋刀魚の南蛮漬け	おでん煮	きのこのオイスター炒め	旬 ツナじゃが
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん・ニラともやしのナムル	ごはん	ごはん	ごはん
	なめこと葉だいこんの味噌汁	豆麸と絹さやの味噌汁	きゃべつとわかめの味噌汁	白菜と油揚げのみそ汁	エリンギと玉葱の味噌汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	椎茸と渦まき麸の味噌汁
	ブロッコリーのチーズサラダ	ジュース	松前漬け	ジュース	きゅうりの味ごま和え	ジュース	昆布巻き
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	浸し / 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
	1089 / 28.1 / 42.0 / 6.2	1053 / 33.3 / 29.1 / 3.6	964 / 32.7 / 30.7 / 4.6	1009 / 33.8 / 30.4 / 3.7	976 / 31.4 / 25.8 / 3.3	1036 / 42.2 / 34.8 / 2.5	1123 / 44.9 / 33.5 / 6.2
		MEGAメニュー		1165 / 51.5 / 37.5 / 6.5			

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・コンパスグループ株式会社