



Weekly Menu



COMPASS

日曜日	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
朝食	ソーセージのフレンチサラダ ジャーマンポテト ライス・味噌汁 ゆで卵 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	魚の塩焼き ひじきと枝豆の煮物 ライス・味噌汁 てりまよチキン 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ウィンナー ミックススクランブル ライス・味噌汁 里芋の彩りあんかけ 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	白身フライ スパゲティサラダ ライス・味噌汁 野菜のナムル 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ハムカツ 厚揚げとキャベツの味噌炒め ライス・味噌汁 香味野菜の和え物 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース	ピーマンペペロンチーノ ツナマヨオムレツ ライス・味噌汁 菜の花のゴマ和え 朝食サラダ 牛乳・リンゴジュース	ミートボール オクラのおかか和え パン・スープ フライドポテト 朝食サラダ 牛乳・オレンジジュース
	E P F C Salt 839 26.0 25.8 155.3 3.4 kcal g g g g	E P F C Salt 850 30.1 15.2 154.3 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 802 28.3 31.5 149.7 3.6 kcal g g g g	E P F C Salt 818 26.0 28.2 169.0 4.4 kcal g g g g	E P F C Salt 809 30.5 35.1 168.1 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 876 26.7 25.0 170.4 6.1 kcal g g g g	E P F C Salt 892 24.4 30.9 130.0 4.5 kcal g g g g
昼食	弁当 豚肉野菜巻きフライとハンバーグ わかめのツナ炒め スパゲティサラダ ライス・漬物	弁当 味噌にんにく唐揚げ だし巻き卵 ポテトサラダ ライス・漬物	弁当 野菜コロッケと豆腐ハンバーグ 焼売 春雨中華サラダ ライス・漬物	弁当 牛カツ 五目野菜巾着 ゴボウサラダ ライス・漬物	弁当 鯖の照り焼き たこ焼き マカロニサラダ ライス・漬物	韓国風うどん 蒸し鶏のピリ辛和え デザート ライス	中華風豚肉カレー炒め丼 餃子 デザート 汁物
	E P F C Salt 820 21.3 24.2 133.2 2.6 kcal g g g g	E P F C Salt 919 36.2 32.1 123.8 3.3 kcal g g g g	E P F C Salt 882 16.6 17.0 144.8 2.8 kcal g g g g	E P F C Salt 858 28.7 31.8 143.2 4.1 kcal g g g g	E P F C Salt 846 24.9 27.6 123.0 2.3 kcal g g g g	E P F C Salt 986 21.2 9.8 100.4 5.0 kcal g g g g	E P F C Salt 914 26.5 24.6 124.8 3.4 kcal g g g g
夕食	A 酢豚 B 麻婆豆腐 AB共通 サラダ 春巻 デザート ライス・汁物	肉 A ヒレカツ B ブルコギ AB共通 サラダ 大学芋 デザート ライス・汁物	フィッシュ A 白身魚のマヨネーズ焼き B 白身魚の唐揚げ ボン酢仕立て AB共通 サラダ ペンネナポリタン デザート ライス・汁物	A 豚ロース肉の照り生姜焼き B 和風おろしハンバーグ AB共通 サラダ 海藻とキャベツの中華和え デザート ライス・汁物	人気メニュー A ハヤシライス AB共通 サラダ クリームコロッケ デザート ライス	※昼食時可 A 鯖の味噌煮 AB共通 サラダ さつま芋とピーンズのマヨサラダ デザート ライス・汁物	SPECIAL A 3種の野菜肉詰めフライ AB共通 サラダ ゴボウと人参の中華和え デザート ライス・汁物
	E P F C Salt 1,134 26.6 35.1 178.6 4.1 1,025 31.9 32.8 154.5 5.8 kcal g g g g	E P F C Salt 1,195 24.5 19.4 186.6 4.9 1,072 24.8 34.7 170.8 3.7 kcal g g g g	E P F C Salt 826 22.3 11.3 139.3 3.7 873 21.2 6.7 137.4 4.2 kcal g g g g	E P F C Salt 933 25.6 18.6 143.4 4.3 926 23.8 16.2 153.0 6.5 kcal g g g g	E P F C Salt 1,418 24.9 28.6 273.6 3.9 kcal g g g g	E P F C Salt 1,035 27.3 31.8 156.6 3.2 kcal g g g g	E P F C Salt 1,048 23.0 32.6 169.7 4.5 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 Salt:食塩相当量
いつもご利用いただき、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。