




| 日曜日 | 3月1日 (土) | 3月2日 (日) | 3月3日 (月) | 3月4日 (火) | 3月5日 (水) | 3月6日 (木) | 3月7日 (金) | 3月8日 (土) |
|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | ご飯・パン 豆苗・玉葱の味噌汁 厚揚げのそぼろあん ボテトサラダ 納豆 牛乳 | ご飯・パン ほうれん草・豆腐の味噌汁 和風スクランブル 切干とごぼうのマヨほんだれ 納豆 牛乳 | ご飯・パン レタス・コーンのスープ コロッケ ワインナーと野菜のソテー [△] 野菜サラダ 牛乳 | ご飯・パン すまし汁 ニシンの甘露煮 ひじきと枝豆の煮物 納豆 牛乳 | ご飯・パン わかめ・葱のスープ チキンナゲット ごぼうのボテトサラダ 野菜サラダ 牛乳 | ご飯・パン はんぺん・水菜の味噌汁 肉野菜炒め ハム 野菜サラダ 牛乳 | ご飯・パン キャベツ・人参のスープ ウインナー ほうれん草とコーンのソテー [△] 野菜サラダ 牛乳 | ご飯・パン チンゲン菜・もやしの味噌汁 だし巻き玉子 厚揚げとキャベツの味噌炒め 納豆 牛乳 |
| 栄養価 ご飯中 | E 699 P 26.0 F 22.0 C 101.3 S 3.0 | E 737 P 25.5 F 25.6 C 103.9 S 3.1 | E 712 P 21.8 F 24.6 C 103.7 S 2.5 | E 808 P 26.9 F 26.9 C 113.3 S 2.6 | E 559 P 20.1 F 25.1 C 64.1 S 3.5 | E 623 P 24.0 F 16.8 C 97.7 S 3.4 | E 513 P 21.6 F 24.1 C 53.3 S 3.5 | E 663 P 25.0 F 20.3 C 98.5 S 3.0 |
| ご飯小 kcal | E 621 P 24.8 F 21.9 C 82.8 S 3.0 | E 659 P 24.3 F 25.5 C 85.4 S 3.1 | E 622 P 20.4 F 24.4 C 82.4 S 2.5 | E 730 P 25.7 F 26.8 C 94.8 S 2.6 | E 507 P 18.6 F 24.0 C 55.0 S 3.3 | E 545 P 22.8 F 16.7 C 79.2 S 3.4 | E 461 P 20.1 F 23.0 C 44.2 S 3.3 | E 585 P 23.8 F 20.2 C 80.0 S 3.0 |
| 牛乳 g | E g P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g |
| 昼食 | A 炒飯 プロッコリーとコーンのマヨ和え 三色寒天ゼリー [△] 白菜・チンゲン菜の中華スープ | A 味噌とんかつ 白菜のお浸し フルーチェ ミックスベリー | A ミックスうどん 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 蒟蒻ぶどうゼリー | A そばめし 葉の花みぞれ和え フルーツヨーグルト | ラーメン 塩ラーメン 焼壳 蒟蒻ビーチゼリー [△] 大根・大根葉の味噌汁 ご飯 | A イカ天丼 プロッコリーのマスタードマヨ和え プリン | A 焼きうどん 野菜サラダ 青りんごゼリー [△] ごぼう・人参の味噌汁 油揚げ・葱の味噌汁 | A 豚ロース肉の生姜焼き 小松菜のお浸し パイン缶 玉葱・わかめの味噌汁 ご飯 |
| 栄養価 ご飯大 | E 662 P 13.8 F 19.0 C 112.6 S 4.0 | E 889 P 22.1 F 20.1 C 159.4 S 5.0 | E 759 P 17.5 F 9.0 C 150.9 S 6.5 | E 674 P 16.2 F 19.7 C 113.6 S 5.4 | E 821 P 26.9 F 10.6 C 152.5 S 9.8 | E 842 P 17.7 F 18.3 C 155.3 S 3.7 | E 853 P 22.7 F 14.0 C 158.5 S 7.0 | E 809 P 25.1 F 16.4 C 141.4 S 4.0 |
| 牛乳 g | E g P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g |
| 夕食 | A ポークソテー オニオンソース チキンソテー 黒胡椒ソース | A ハンバーグ ジンジャーソース | A チキンの味噌マヨネーズソース | A 豚肉ともやしのねぎソース | A 照り煮チキン | カレー D | ポークカレー | A きんぴら焼肉 |
| B | B | B | B | B | B | B | B | B |
| AB共通メニュー 青菜と高野豆腐の煮物 海藻のわさび和え ご飯 大根・えのきの味噌汁 | AB共通メニュー キャベツと人参の辛子醤油 ご飯 チゲ風汁 | AB共通メニュー つきこんときのこのピリ辛炒め 小松菜の香味浸し ご飯 もやし・人参の味噌汁 | AB共通メニュー かほちゃんの含め煮 おくらのピリ辛和え ご飯 玉葱・心のりの味噌汁 | AB共通メニュー がんものの煮物 レンコンサラダ ご飯 小松菜・豆腐の味噌汁 | AB共通メニュー じゃが芋の甘辛炒め 白菜と玉葱の和風和え ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁 | AB共通メニュー ささみしお巻きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 | AB共通メニュー 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 しめじ・高野豆腐の味噌汁 | AB共通メニュー |
| 栄養価 AC瓶大 | E 832 P 27.4 F 20.0 C 137.6 S 5.4 | E 1,010 P 48.0 F 32.3 C 137.5 S 3.0 | E 800 P 24.1 F 14.7 C 146.9 S 5.0 | E 990 P 33.3 F 31.1 C 149.6 S 4.9 | E 1,038 P 27.9 F 41.7 C 140.7 S 5.5 | E 834 P 32.0 F 19.5 C 135.8 S 3.9 | E 807 P 26.9 F 24.7 C 124.4 S 3.3 | E 852 P 22.3 F 14.6 C 162.4 S 4.4 |
| AC瓶中 | 676 24.9 19.7 100.5 5.4 | 854 45.5 32.0 100.4 3.0 | 644 21.6 14.4 109.8 5.0 | 834 30.8 30.8 112.5 4.9 | 882 25.4 41.4 103.6 5.5 | 678 29.5 19.2 98.7 3.9 | | 696 19.8 14.3 125.3 4.4 |
| BC瓶大 | | | | | | | | |
| BC瓶中 | | | | | | | | |
| 牛乳 g | E g P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S g | E kcal P g F g C g S 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 S: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。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

・昼食弁のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



Weekly Menu



COMPASS

| 日曜日 | 3月9日 (日) | 3月10日 (月) | 3月11日 (火) | 3月12日 (水) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|---|--|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|
| 朝食 | ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 オニオンスクランブル ハムとブロッコリーのマヨソース 納豆 牛乳 | ご飯・パン ポテト・水菜のスープ 照焼き肉団子 いんげん柚子しょうゆ 野菜サラダ 牛乳 | ご飯・パン すまし汁 鯖の塩焼き 白菜と挽肉の炒め煮 納豆 牛乳 | ご飯・パン キャベツ・ベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | E ご飯中 536 kcal | P 22.6 g | F 23.4 g | C 59.3 g | S 2.9 g | E 672 kcal | P 19.1 g | F 16.1 g | C 115.9 g | S 3.2 g | E 682 kcal | P 25.6 g | F 24.3 g | C 91.0 g | S 2.3 g | E 549 kcal | P 21.0 g | F 22.7 g | C 69.2 g | S 4.1 g | |
| ご飯中 | 692 | 25.1 | 23.7 | 96.4 | 2.9 | 672 | 19.1 | 16.1 | 115.9 | 3.2 | 682 | 25.6 | 24.3 | 91.0 | 2.3 | 549 | 21.0 | 22.7 | 69.2 | 4.1 | |
| ご飯小 | 536 | 22.6 | 23.4 | 59.3 | 2.9 | 493 | 16.2 | 15.8 | 73.3 | 3.2 | 526 | 23.1 | 24.0 | 53.9 | 2.3 | 445 | 18.0 | 20.6 | 51.1 | 3.7 | |
| | kcal | g | g | g | g | kcal | g | g | g | g | kcal | g | g | g | g | kcal | g | g | g | g | |
| 昼食 | <div style="display: flex; align-items: center;"> A コロッケとチキンカツ B とんこつラーメン </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> キャベツ塩昆布和え 黒糖ゼリー 春巻 愛玉子 鶏肉きんぴら丼 大根とツナの青じそサラダ たいやき </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 厚揚げ・豆苗の味噌汁 ご飯 ご飯 豆腐・三つ葉の味噌汁 </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | E ご飯大 874 kcal | P 17.6 g | F 20.7 g | C 159.7 g | S 2.9 g | E 816 kcal | P 26.5 g | F 14.2 g | C 144.0 g | S 8.1 g | E 744 kcal | P 23.4 g | F 13.2 g | C 133.4 g | S 4.9 g | | | | | | |
| ご飯大 | 874 | 17.6 | 20.7 | 159.7 | 2.9 | 816 | 26.5 | 14.2 | 144.0 | 8.1 | 744 | 23.4 | 13.2 | 133.4 | 4.9 | | | | | | |
| 夕食 | <div style="display: flex; align-items: center;"> A チキンソテー メキシカンソース B シューマイのピリ辛野菜あんかけ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> AB共通メニュー AB共通メニュー AB共通メニュー </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> もやしの中華浸し ご飯 豚汁 キャベツと筍の炒め煮 きゅうりの和風ピクルス ご飯 なめこ・白菜の味噌汁 フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | E AC瓶大 871 kcal | P 35.1 g | F 25.0 g | C 131.4 g | S 3.7 g | E 756 kcal | P 18.3 g | F 12.5 g | C 147.5 g | S 6.5 g | E 887 kcal | P 24.8 g | F 37.1 g | C 119.0 g | S 4.1 g | | | | | | |
| AC瓶中 | 715 | 32.6 | 24.7 | 94.3 | 3.7 | 600 | 15.8 g | 12.2 g | 110.4 g | 6.5 g | | | | | | | | | | | |
| BC瓶大 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BC瓶中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kcal | g | g | g | g | kcal | g | g | g | g | kcal | g | g | g | g | 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 S: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。

• 朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。

• 昼食弁のライス量は大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。

• 夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。

 閉
寮
日