



# WEEKLY MENU



色印にはエビ・カニ成分が含まれてます。

日	11月6日				11月7日				11月8日				11月9日				11月10日				11月11日				11月12日							
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)							
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー ポイルウインナー キャベツサラダ 厚揚げと野菜の煮物 牛乳				A・B共通メニュー 肉野菜炒め カラフルサラダ 温泉玉子 ヨーグルト				A・B共通メニュー 白身魚フライ ミックスサラダ めかぶおろし 牛乳				A・B共通メニュー コーンスクランブル キャベツサラダ 根菜の煮物 牛乳				A・B共通メニュー 肉団子のチリソース カラフルサラダ ほうれん草のクリーム煮 牛乳				A・B共通メニュー 鮭の塩焼き 和風大根サラダ ポテトサラダ 牛乳				A・B共通メニュー ゆで卵 ミックスサラダ 白菜とベーコンの炒め 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				
	A定食	858	27.8	23.8	4.0	781	24.9	18.3	2.3	748	19.6	16.9	2.3	854	25.2	20.3	3.3	792	22.8	17.4	2.9	783	29.9	15.1	2.4	807	24.5	22.6	2.6			
B定食	719	26.1	32.6	4.0	642	23.2	27.1	2.3	609	17.9	25.7	2.3	715	23.5	29.1	3.3	653	21.1	26.2	2.9	644	28.2	23.9	2.4	668	22.8	31.4	2.6				
昼食	A 肉ねぎうどん				A チキンカレー				A 豚肉の味噌炒め丼				A ソースかつ丼				A 麻婆豆腐飯				A スパゲッティミートソース				A 豚キムチ丼							
	クリームコロッケ フルーツ ご飯 汁物				わかめときゅうりの酢味噌がけ フルーツ ご飯 牛乳				白菜のおひたし フルーツ ご飯 汁物				ワカメとしめじの煮浸し 杏仁フルーツ ご飯 汁物				メンマともやしの中華和え フルーツ ご飯 汁物				青菜と玉葱の炒め フルーツ ご飯 汁物				いか大根 フルーツ ご飯 汁物							
	A ステーキフェア				A 秋刀魚の塩焼き				A 鶏の唐揚げ のり風味				A ハンバーグ デミグラスソース				A スタミナ味噌野菜炒め				A 豚焼肉とメンチカツ				A ポークデミシチュー							
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A定食	648	9.9	11.4	0.4	877	27.5	29.7	3.4	884	23.0	33.2	6.5	759	17.1	14.6	3.7	739	24.3	20.6	6.3	608	17.5	17.0	3.2	798	21.8	25.4	5.4			
B定食	507	9.2	2.5	1.1	558	10.1	6.0	3.0	508	9.4	1.7	2.0	880	28.3	28.4	4.1	608	9.4	3.8	1.7	551	10.8	3.2	1.9	575	9.6	7.7	1.9				

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。

ユーレストジャパン株式会社



# WEEKLY MENU



色印にはエビ・カニ成分が含まれてます。

日曜日	11月13日 (月)				11月14日 (火)				11月15日 (水)				11月16日 (木)				11月17日 (金)				11月18日 (土)				11月19日 (日)			
朝食	A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物				A ご飯・汁物							
	B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン				B パン・ジャム・マーガリン							
	A・B共通メニュー イカとブロッコリーのアラビアータ キャベツサラダ 温泉玉子 牛乳				A・B共通メニュー オムレツ ミックスサラダ 大根のそぼろあん 雑炊、牛乳				A・B共通メニュー 鶏肉団子の甘酢あん カラフルサラダ ひじきと白滝の煮付け 牛乳				A・B共通メニュー だし巻き卵 キャベツサラダ アジア風ホクホクポテト 牛乳・フルーツバイキング				A・B共通メニュー ポイルウイナー ミックスサラダ 小松菜のなめ苺おろし 牛乳				A・B共通メニュー 目玉焼き 和風大根サラダ タイ風春雨サラダ 牛乳				A・B共通メニュー 魚の塩焼き ミックスサラダ かぼちゃとじゃがいものサラダ 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
A定食	945	32.5	25.9	3.0	795	23.5	16.1	3.7	821	22.6	19.7	3.5	763	20.8	14.0	3.0	850	24.8	18.8	2.9	822	24.8	19.9	2.9	786	29.2	15.6	2.3
B定食	806	30.8	34.7	3.0	656	21.8	24.9	3.7	682	20.9	28.5	3.5	624	19.1	22.8	3.0	711	23.1	27.6	2.9	683	23.1	28.7	2.9	647	27.5	24.4	2.3
昼食	A ポークカレー				A ブルコギ丼				A 二色そぼろ丼				A タンメン				A いか天丼				A ソース焼きそば				A 豚肉ごぼう炒め丼			
	かにかまと胡瓜の二杯酢 フルーツ ご飯 牛乳				コンニャクごぼう フルーツカクテル ご飯 汁物				さつま揚げとぜんまいの炒め煮 フルーツ・ムース ご飯 汁物				かぼちゃコロケ フルーツ 混ぜご飯				叩ききゅうりのゴマ塩和え フルーツ ご飯 汁物				春巻 フルーチェ ご飯 汁物				蒸し鶏のピリ辛和え フルーツ ご飯 汁物			
	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
A定食	1037	25.3	23.8	3.2	878	20.7	30.5	2.9	654	21.7	15.5	2.8	678	23.8	16.8	8.2	54	2.2	2.7	1.8	851	22.0	32.1	6.8	769	27.0	20.5	4.4
B定食	165	8.8	7.7	0.8	109	1.6	1.3	1.7	89	4.2	3.5	2.0	654	10.2	9.3	0.3	687	22.6	14.6	4.2	209	3.6	13.3	1.4	91	6.7	2.1	2.6
夕食	A とんかつ おろしぼん酢				A ハンバーグ生姜ソース				A 鶏の唐揚げ				A 豚肉の生姜焼き				A やわらか照り煮チキン				A 親子炒り玉子							
	3切れ スペシャル魚料理 カレイのフリット 香味トマトソース				マカロニサラダ ご飯・汁物				青菜と白菜のぼん酢がけ ご飯・汁物				ほうれん草のピーナッツ和え ご飯・汁物				豆腐とニラのチャンプルー ご飯・汁物				メンチカツ ご飯・汁物							
	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
A定食	547	9.7	1.5	2.2	857	27.4	18.2	3.9	935	21.8	30.0	4.2	940	34.6	29.3	3.9	1057	26.4	44.8	3.8	842	33.5	23.0	4.3	1005	37.1	30.1	4.8
B定食	872	21.6	19.1	4.8	626	13.2	6.4	2.6	544	8.6	5.0	1.4	506	9.7	1.4	2.4	518	10.5	2.5	1.9	568	13.3	6.7	2.7	637	12.5	6.5	2.4

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。