

Weekly Menu										COMPASS																									
日曜日	10月5日 (月)					10月6日 (火)					10月7日 (水)					10月8日 (木)					10月9日 (金)					10月10日 (土)					10月11日 (日)				
朝食	肉入りコロッケ 野菜と春雨の炒め ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ					チョリソーソーセージと 野菜のソテー ひじきと大豆の煮物 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆					和風スクランブル わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ					チリコンカン 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ご飯 味噌汁 牛乳・納豆					ハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ ご飯 野菜スープ 牛乳・のり佃煮					モーニング ウィンナー（2本） たまごサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ					目玉焼き風オムレツ ソース味ビーフン ご飯 味噌汁 牛乳・納豆				
	クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く																																		
	E 618 P 16.7 F 18.5 C 97.5 S 2.4 kcal g g g g					E 555 P 17.9 F 18.2 C 82.1 S 2.6 kcal g g g g					E 545 P 21.1 F 16.1 C 78.9 S 2.1 kcal g g g g					E 515 P 19.8 F 13.1 C 81.0 S 2.3 kcal g g g g					E 538 P 18.8 F 15.4 C 83.0 S 3.7 kcal g g g g					E 757 P 26.6 F 28.4 C 99.6 S 3.6 kcal g g g g					E 503 P 16.0 F 11.4 C 84.1 S 2.4 kcal g g g g				
昼食	とんこつ醤油らーめん ポテトの醤油バター風味 杏仁フルーツ ご飯					ベーコンとコーンの バター醤油チャーハン 切干大根のゆず胡椒風味 フルーチェ ミックスベリー スープ					イカ天ぷらうどん 焼売 三色寒天ゼリー ご飯					カレーライス（鶏） 小松菜のお浸し ジョア スープ					トマトの日 トマトカルボナーラ パプリカと大根のピクルス カップヨーグルト ご飯 味噌汁					ガパオライス いんげんのおかか和え こんにゃくオレンジゼリー コンソメジュリアン					豚丼 枝豆の白和え ブルーベリーミルクプリン 味噌汁				
	E 831 P 22.5 F 20.6 C 135.9 S 7.5 kcal g g g g					E 688 P 15.2 F 23.4 C 106.8 S 4.0 kcal g g g g					E 880 P 25.6 F 17.7 C 156.6 S 6.0 kcal g g g g					E 657 P 17.6 F 15.9 C 113.8 S 4.7 kcal g g g g					E 1085 P 35.2 F 37.1 C 157.6 S 5.1 kcal g g g g					E 696 P 31.7 F 23.9 C 92.6 S 3.5 kcal g g g g					E 754 P 29.0 F 21.0 C 121.8 S 5.8 kcal g g g g				
	トマトの日																																		
夕食	イタリアン ハンバーグステーキ 焼き野菜の味噌マヨソース 小松菜とあさりのなめたけ和え ご飯 味噌汁					がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯 カラフル回鍋肉セット					ささみマヨかつ ペンネアラビアータ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁					肉みそきゃべつ こんにゃくと野菜の煮物 オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁					チキン南蛮 大根のそぼろあん コーンとブロッコリーのマヨソース ご飯 味噌汁					肉じゃが 人参とチリメンジャコのきんぴら 白菜とツナのポン酢和え ご飯 味噌汁					チキンのデミタマ やわらか煮 きのこ挽肉のソテー かぼちゃとクリームチーズのサラダ ご飯 味噌汁				
	E 815 P 27.8 F 19.6 C 125.9 S 4.9 kcal g g g g					E 922 P 35.4 F 29.7 C 132.4 S 3.6 kcal g g g g					E 958 P 26.3 F 37.3 C 122.5 S 5.0 kcal g g g g					E 745 P 28.3 F 25.1 C 102.9 S 5.1 kcal g g g g					E 917 P 36.5 F 37.8 C 110.7 S 5.1 kcal g g g g					E 675 P 21.2 F 10.3 C 127.0 S 4.8 kcal g g g g					E 806 P 29.1 F 23.2 C 118.0 S 3.8 kcal g g g g				
	夕食																																		

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

※朝食の栄養価表示はご飯選択時の栄養価を表示しております。

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。