Weekly Menu

COMPASS | JAPAN GROUP

	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)
ヘルシー	豆腐と根菜の柚子味噌田楽 ¥360 エネルギー 270kcal / たんぱく質 16.3g / 脂質 10.0g / 炭水化物 32.1g / 食塩相当量 3.2g		水餃子の五目あん ¥360 エネルギー 256kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 13.9g / 炭水化物 28.0g / 食塩相当量 2.7g	白身魚のフリット レモンおろし醤油 ¥360 エネルギー 326kcal / たんぱく質 15.7g / 脂質 14.3g / 炭水化物 35.1g / 食塩相当量 1.4g	木須肉片（豚肉ときくらげの卵炒め） ¥360 エネルギー 331kcal / たんぱく質 14.4g / 脂質 26.0g / 炭水化物 12.1g / 食塩相当量 1.9g
カルト	コロッケとイワシフライ ¥360 エネルギー 268kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 14.5g / 炭水化物 26.0g / 食塩相当量 1.2g		白身魚の塩麹フリット ¥360 エネルギー 251kcal / たんぱく質 13.4g / 脂質 14.2g / 炭水化物 19.7g / 食塩相当量 1.2g	豚レバーとブロッコリーのネギ胡麻炒め ¥360 エネルギー 211kcal / たんぱく質 14.9g / 脂質 11.4g / 炭水化物 14.3g / 食塩相当量 1.3g	ソーセージとざく切り野菜のポトフ ¥360 エネルギー 204kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 9.5g / 炭水化物 23.4g / 食塩相当量 2.0g
丼	辛口麻婆豆腐飯 ¥550 エネルギー 650kcal / たんぱく質 24.8g / 脂質 19.0g / 炭水化物 96.7g / 食塩相当量 4.2g		豚肉の生姜焼き丼 ¥400 エネルギー 545kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 11.0g / 炭水化物 95.5g / 食塩相当量 3.1g	チキンカレー ¥550 エネルギー 545kcal / たんぱく質 14.9g / 脂質 17.0g / 炭水化物 86.7g / 食塩相当量 2.8g	白のあんかけ炒飯 ¥550 エネルギー 508kcal / たんぱく質 12.6g / 脂質 10.6g / 炭水化物 91.5g / 食塩相当量 4.6g
弁当	白身魚フライ ¥600 エネルギー 552kcal / たんぱく質 20.7g / 脂質 16.0g / 炭水化物 85.8g / 食塩相当量 3.8g		アジフライ ¥600 エネルギー 678kcal / たんぱく質 27.4g / 脂質 24.7g / 炭水化物 90.3g / 食塩相当量 4.2g	とんかつ ¥600 エネルギー 719kcal / たんぱく質 18.8g / 脂質 29.1g / 炭水化物 98.7g / 食塩相当量 4.0g	炒辛奇（豚キムチ炒め） ¥600 エネルギー 534kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 13.5g / 炭水化物 87.0g / 食塩相当量 5.7g
パスタ	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ¥470 エネルギー 569kcal / たんぱく質 21.6g / 脂質 16.2g / 炭水化物 89.3g / 食塩相当量 2.1g		茄子のミートソーススパゲッティ ¥470 エネルギー 625kcal / たんぱく質 17.1g / 脂質 18.5g / 炭水化物 101.2g / 食塩相当量 3.7g	キノコのペペロンチーノ ¥470 エネルギー 465kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 7.4g / 炭水化物 89.8g / 食塩相当量 0.6g	蒸し鶏のトマトソースパスタ ¥470 エネルギー 486kcal / たんぱく質 20.0g / 脂質 7.2g / 炭水化物 89.5g / 食塩相当量 2.7g
和麺	山菜うどん ¥450 エネルギー 357kcal / たんぱく質 8.4g / 脂質 0.6g / 炭水化物 79.5g / 食塩相当量 4.7g		鶏南蛮うどん ¥450 エネルギー 546kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 12.4g / 炭水化物 89.1g / 食塩相当量 6.7g	カレーうどん ¥450 エネルギー 446kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 6.3g / 炭水化物 86.4g / 食塩相当量 3.5g	大判きつねうどん ¥450 エネルギー 432kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 7.2g / 炭水化物 81.6g / 食塩相当量 5.2g
日替り	鶏塩ラーメン ¥460 エネルギー 389kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 6.7g / 炭水化物 62.5g / 食塩相当量 6.9g		ピリ辛ねぎ味噌ラーメン ¥460 エネルギー 422kcal / たんぱく質 15.1g / 脂質 9.4g / 炭水化物 69.6g / 食塩相当量 9.2g	醤油ラーメン ¥460 エネルギー 373kcal / たんぱく質 15.4g / 脂質 6.4g / 炭水化物 63.6g / 食塩相当量 6.3g	ツナとオクラのねばシャキまぜ麺 ¥550 エネルギー 500kcal / たんぱく質 21.0g / 脂質 14.6g / 炭水化物 71.9g / 食塩相当量 3.9g

＊表示価格は税込です。＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。