

WEEKLY MENU

豊田合成(株) 北島技術センター様

今週のおすすめ食材 **アスパラガス**
 アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれており、
 新陳代謝を促進する働きがあるため疲労回復の効能もあると言われてい
 ます！春が旬で、炒めたり焼いたりする調理方法がおすすめです！
 アスパラガスを積極的に摂取して、**疲れにくい体づくり**を目指しましょう！

野菜たっぷり
 野菜量120g以上摂取できるメニュー！
 1日の野菜摂取目標量の1/3が摂取できます！

たんぱく質たっぷり
 たんぱく質18g以上摂取できるメニュー！

	4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
	海老焼売のチリソース ¥230 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 534kcal 19.4g 31.6g 43.9g 3.9g	ハムポテト&海老カツ ¥230 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 467kcal 11.2g 28.1g 43.5g 2.5g	野菜たっぷり皿うどん ¥230 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 421kcal 13.8g 15.3g 58.3g 5.1g	ハンバーグ&こく旨チーズコロッケ ¥230 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 439kcal 15.7g 24.3g 41.0g 2.6g	豚肉とアスパラのレモン塩炒め ¥230 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 214kcal 9.8g 11.6g 18.1g 2.0g
	やみつき！チキンカツ ¥210 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 446kcal 18.2g 20.4g 48.9g 4.1g	チキングリルマスタードオニオンソース ¥210 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 367kcal 21.4g 21.6g 23.0g 3.2g	油淋鶏 ¥210 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 469kcal 26.0g 29.7g 25.4g 2.8g	レモンペッパーチキン ¥210 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 443kcal 29.4g 30.7g 14.9g 1.9g	牛カツと鮭カツ ¥210 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 431kcal 20.0g 25.3g 31.3g 1.7g
	焼鯖の甘酢だれ ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 511kcal 24.4g 37.3g 26.1g 1.8g	牛肉と菜の花の卵炒め ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 328kcal 12.7g 25.5g 11.3g 1.7g	白身魚のチーズマヨ焼き ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 414kcal 26.0g 27.7g 19.4g 2.0g	白身魚のフリッターオーロラソース ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 422kcal 23.4g 29.7g 19.0g 1.7g	鮭の七味マヨ焼き ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 394kcal 20.8g 28.8g 16.6g 1.8g
	生姜と鮭の炊き込みご飯 ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 534kcal 20.5g 6.4g 100.1g 3.7g	高菜とベーコンのピラフ ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 683kcal 20.9g 23.1g 101.1g 5.3g	筍の炊き込み御飯 ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 507kcal 13.7g 3.3g 109.1g 4.2g	牛肉と菜の花の中華丼 ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 474kcal 13.3g 3.9g 99.0g 3.1g	カラフルとろろ丼 ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 490kcal 10.1g 4.9g 103.4g 1.0g
	すまし汁 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 16kcal 0.8g 0.1g 3.7g 1.0g	野菜のコンソメスープ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 44kcal 1.6g 3.2g 3.2g 0.8g	白菜とたまごのスープ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 32kcal 2.2g 2.1g 1.3g 0.7g	わかめスープ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 23kcal 1.2g 1.4g 1.9g 0.7g	けんちん汁 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 36kcal 2.7g 1.7g 2.8g 1.9g
	チキンカレー ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 620kcal 17.6g 15.0g 104.8g 2.2g	ポークカレー ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 634kcal 16.3g 16.4g 105.2g 2.4g	野菜カレー ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 586kcal 10.3g 10.9g 113.6g 2.1g	ビーフカレー ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 693kcal 14.7g 23.4g 105.2g 2.4g	チキンカレー ¥260 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 620kcal 17.6g 15.0g 104.8g 2.2g
	ミニ温うどん ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 184kcal 6.7g 2.6g 35.4g 4.0g	ミニ温そば ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 195kcal 8.1g 3.1g 34.4g 3.0g	ミニ温うどん ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 184kcal 6.7g 2.6g 35.4g 4.0g	ミニ温そば ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 195kcal 8.1g 3.1g 34.4g 3.0g	ミニ温うどん ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 184kcal 6.7g 2.6g 35.4g 4.0g
	里芋とイカの煮物 ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 63kcal 4.9g 0.3g 11.5g 1.2g	さつま芋とウィンナーのホットサラダ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 186kcal 4.5g 13.2g 13.8g 0.9g	春色ボンゴレクリームパンネ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 117kcal 5.8g 6.7g 9.3g 1.0g	大焼売 ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 278kcal 13.2g 15.6g 19.4g 1.6g	鶏肉がんと煮 ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 195kcal 14.6g 13.4g 4.5g 2.0g
	ソーセージカツ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 229kcal 8.2g 12.1g 22.2g 1.6g	鶏の唐揚げ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 255kcal 10.7g 17.8g 13.1g 1.6g	ミニ春巻き ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 185kcal 3.7g 10.5g 19.3g 1.0g	鶏の唐揚げ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 255kcal 10.7g 17.8g 13.1g 1.6g	ソーセージカツ ¥100 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 229kcal 8.2g 12.1g 22.2g 1.6g
	カレーコロッケ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 192kcal 2.9g 10.6g 21.1g 0.8g	野菜コロッケ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 184kcal 2.7g 9.8g 21.8g 0.5g	牛肉コロッケ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 196kcal 3.6g 10.7g 21.8g 0.7g	コーンコロッケ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 183kcal 2.7g 9.0g 23.3g 0.4g	南瓜コロッケ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 168kcal 2.6g 7.7g 23.1g 0.5g
	かぼちゃのそぼろあん ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 58kcal 2.0g 0.2g 13.6g 0.4g	ひじきとれんこんの炒め煮 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 34kcal 1.3g 0.3g 9.0g 0.7g	高野豆腐のオランダ煮 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 89kcal 4.7g 5.8g 5.2g 1.0g	切干大根とさつま揚げの煮物 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 61kcal 3.2g 2.0g 9.1g 1.0g	アスパラと大豆そぼろのチャプチェ風 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 68kcal 1.9g 0.9g 13.9g 0.8g
	もやしとほうれん草の生姜風味お浸し ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 26kcal 2.2g 0.4g 4.3g 1.1g	わかめときゅうりの酢の物 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 39kcal 2.0g 0.1g 7.8g 1.0g	菜の花の白和え ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 74kcal 5.1g 3.9g 6.3g 0.6g	白菜の梅しらす和え ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 35kcal 2.1g 2.2g 2.8g 0.5g	春菊とえのきのお浸し ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 27kcal 2.3g 0.3g 5.4g 0.7g
	杏仁豆腐 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 71kcal 1.2g 1.7g 12.9g 0.2g	コーヒーゼリー ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 67kcal 0.3g 1.4g 13.4g 0.1g	カスタードプリン ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 90kcal 1.9g 3.8g 12.2g 0.2g	コーヒーゼリー ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 67kcal 0.3g 1.4g 13.4g 0.1g	キャラメルプリン ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 89kcal 1.7g 3.5g 12.7g 0.2g
	レンコンツナサラダ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 60kcal 2.1g 2.6g 8.0g 0.5g	明太子ポテトサラダ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 86kcal 1.7g 5.7g 7.4g 0.6g	ごぼうサラダ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 74kcal 1.5g 4.5g 7.7g 0.7g	スパゲティサラダ ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 104kcal 2.9g 7.1g 8.6g 0.6g	マカロニサラダマスタード風味 ¥50 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量 140kcal 3.7g 8.3g 14.5g 0.8g

- 野菜たっぷり
- たんぱく質たっぷり
- スペシャル
- 丼
- スープ
- カレー
- ミニ麺
- サイド温
- サイド フライ
- 小鉢 コロッケ
- 小鉢 温
- 小鉢 冷
- デザート
- サラダA

※ 仕入れの都合によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承下さいませ。

WEEKLY MENU

豊田合成(株) 北島技術センター様

今週のおすすめ食材 アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれており、新陳代謝を促進する働きがあるため疲労回復の効能もあると言われています！春が旬で、炒めたり焼いたりする調理方法がおすすめです！アスパラガスを積極的に摂取して、**疲れにくい体づくり**を目指しましょう！



野菜たっぷり

野菜量120g以上摂取できるメニュー！
1日の野菜摂取目標量の1/3が摂取できます！



たんぱく質たっぷり

たんぱく質18g以上摂取できるメニュー！

4/22 Mon

4/23 Tue

4/24 Wed

4/25 Thu

4/26 Fri



サラダB

大根サラダ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
18kcal 1.2g 0.1g 4.1g 0.0g

彩りサラダ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
22kcal 1.4g 0.5g 3.9g 0.2g

わかめサラダ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
28kcal 1.3g 1.0g 4.7g 0.2g

グリーンサラダ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
13kcal 0.8g 0.1g 3.2g 0.0g

パリパリサラダ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
66kcal 1.7g 2.1g 11.0g 0.1g



うどん

かけうどん

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
315kcal 10.6g 3.0g 65.0g 5.6g

かけうどん (関西風)

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
295kcal 9.5g 3.0g 60.5g 5.1g

かけうどん

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
315kcal 10.6g 3.0g 65.0g 5.6g

かけうどん (関西風)

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
295kcal 9.5g 3.0g 60.5g 5.1g

かけうどん

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
315kcal 10.6g 3.0g 65.0g 5.6g



そば

かけそば

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
337kcal 13.7g 4.0g 63.0g 4.8g

かけそば (関西風)

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
317kcal 12.6g 4.0g 58.5g 4.3g

かけそば

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
337kcal 13.7g 4.0g 63.0g 4.8g

かけそば (関西風)

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
317kcal 12.6g 4.0g 58.5g 4.3g

かけそば

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
337kcal 13.7g 4.0g 63.0g 4.8g



特和麺

高菜白湯ラーメン

¥260

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
349kcal 14.2g 5.3g 66.7g 6.3g

穴子天うどん

¥260

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
496kcal 20.7g 17.9g 69.2g 5.2g

麻婆ラーメン

¥260

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
602kcal 25.5g 24.3g 77.8g 10.4g

肉うどん

¥260

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
441kcal 21.2g 10.1g 68.2g 6.1g

鶏塩ラーメン

¥260

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
459kcal 20.2g 15.9g 64.0g 6.7g



ラーメン

塩ラーメン

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
353kcal 14.5g 7.0g 62.2g 6.1g

醤油ラーメン

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
370kcal 15.3g 7.4g 65.0g 6.4g

塩ラーメン

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
353kcal 14.5g 7.0g 62.2g 6.1g

豚骨ラーメン

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
371kcal 15.1g 8.2g 63.7g 5.9g

味噌ラーメン

¥160

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
382kcal 16.8g 6.2g 69.0g 6.2g



和麺トッピング

ちくわの天ぷら

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
95kcal 5.0g 4.6g 8.9g 0.8g

野菜天
(れんこん・かぼちゃ)

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
89kcal 1.2g 4.7g 11.9g 0.0g

竹輪の磯辺揚げ

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
95kcal 5.0g 4.6g 8.9g 0.8g

野菜天
(レンコン・さつまいも)

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
95kcal 1.0g 4.3g 13.9g 0.0g

ちくわの天ぷら

¥50

エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物食塩相当量
95kcal 5.0g 4.6g 8.9g 0.8g

※ 仕入れの都合によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承下さいませ。



Touch your heart ~“ありがとう”の数だけ、私たちがいる~