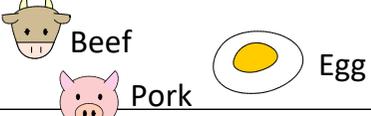


# 週間献立表

2025年	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)
<b>Aセット</b> 小鉢付	豚肉の生姜炒め 	チキンカツ 	<b>DHA・EPA</b> 白身魚の スイートチリソース 	若鶏の マヨネーズ焼き 	ローストンカツ 
エネルギー(kcal) Energy	668	751	<b>エネルギー 控え目</b> 555	759	697
脂質(g) Lipid	23.2	29.9	<b>脂質 控え目</b> 13.8	35.2	26.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9	2.6 <b>塩分 控え目</b>	3.0	2.5 <b>塩分 控え目</b>	2.5 <b>塩分 控え目</b>
<b>Bセット</b> 小鉢付	<b>野菜たっぷり</b> 鶏肉のトマト煮 	<b>DHA・EPA</b> サゴシの照り焼き 	<b>野菜たっぷり</b> 豚肉と 野菜の塩だれ炒め 	<b>野菜たっぷり</b> 肉豆腐 	<b>野菜たっぷり</b> 肉団子の中華あん 
エネルギー(kcal) Energy	<b>エネルギー 控え目</b> 622	<b>エネルギー 控え目</b> 595	692	624	<b>エネルギー 控え目</b> 644
脂質(g) Lipid	15.7	<b>脂質 控え目</b> 14.3	29.1	20.4	18.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.6 <b>塩分 控え目</b>	3.3	2.7 <b>塩分 控え目</b>	3.0	3.7
<b>Cセット</b> 小鉢付	エビピラフ 	冷やし 肉おろしうどん 	キーマカレー 温玉のせ 	野菜炒めラーメン (味噌) 	鶏肉の照り焼き丼 
エネルギー(kcal) Energy	389	481	779	626	681
脂質(g) Lipid	5.2	<b>麺のみ 栄養価</b> 14.4	30.2	<b>麺のみ 栄養価</b> 23.6	20.1
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.8	6.4	4.1	7.4	3.1
定番定食	唐揚げ定食(ライス・汁物・小鉢付)				
ライスメニュー	カレーライス(サラダ・汁物付)・唐揚げカレーライス(サラダ・汁物付)・カツカレーライス(サラダ・汁物付)				
麺類	きつね・山菜・わかめ・昆布・カレー・唐揚げカレー・カツカレー うどん/そば 日替わりラーメン				

**ヘルシーメニュー**

- エネルギー控え目** ……エネルギーが650kcal以下のメニューです。
- 脂質控え目** ……脂質が15g以下のメニューです。
- DHA・EPA** ……血液サラサラ効果のあるDHA・EPAが含まれているメニューです。
- 野菜たっぷり** ……野菜が120g以上摂れるメニューです。

※食塩相当量が2.8g以下のメニューには「**塩分控えめ**」のマークをつけております。

★表示の栄養価には、**A・B定食:白ごはん200gとみそ汁**が含まれております。小鉢は含まれておりません。  
**C定食:白ごはん250gとみそ汁**

白ごはん200g:336kcal/250g:420kcal

※材料入荷の都合等により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。