

週間献立表

7月は「冷たい麺フェア」を開催！！

2025年	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)
Aセット 小鉢付	ハンバーグ デミグラスソース Beef Pork Chicken	DHA・EPA イワシフライ Fish	レモンペッパー チキン Chicken Lemon	野菜たっぷり 焼き肉 Beef Pork	油淋鶏 Chicken
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 643	759	709	747	755
脂質(g) Lipid	16.9	25.9	31.9	33.2	29.6
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.6	3.3	3.2	3.1	3.2
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 豚肉の 大豆入り五目煮 Pork Soybeans	鶏肉の豆板醤炒め Chicken Doubanjiang	DHA・EPA 鯖の味噌煮 Fish	ロールキャベツ クリームソース煮 Pork Cabbage	野菜たっぷり 豚肉と里芋のごま煮 Pork Satoimo Sesame
エネルギー(kcal) Energy	677	580	749	654	エネルギー 控え目 624
脂質(g) Lipid	24.8	18.4	29.4	19.7	20.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	3.3	3.7	3.3	2.2 塩分 控え目
Cセット 小鉢付	深川めし&豚汁 Sort-necked clams Pork	月見やまかけそば Nagaimo Egg	タレかつ丼 Pork	鬼おろし塩たれ 鶏天うどん Chicken Daikon	タコライス Beef Pork
エネルギー(kcal) Energy	612	514	653	615	590
脂質(g) Lipid	19.9	麺のみ 栄養価 12.4	13.0	麺のみ 栄養価 19.7	18.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.3	4.7	4.7	6.5	2.1 塩分 控え目
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
 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。