

# 週間献立表

8月は「揚げ鶏フェア」を開催！！

2025年	8月18日 (月)	8月19日 (火)	8月20日 (水)	8月21日 (木)	8月22日 (金)
<b>Aセット</b> 小鉢付	おろしハンバーグ Beef, Chicken, Pork, Daikon	豚へレカツ Pork	DHA・EPA 白身魚フライ トマトソース Fish	<b>揚げ鶏</b> チーズタルタルソース Chicken	豚肉の生姜炒め Pork, Ginger
エネルギー(kcal) Energy	<b>エネルギー 控え目</b> 573	659	<b>エネルギー 控え目</b> 567	770	668
脂質(g) Lipid	<b>脂質 控え目</b> 11.2	14.8	<b>脂質 控え目</b> 13.8	31.6	23.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	3.1	2.9	2.2	2.9
<b>Bセット</b> 小鉢付	野菜たっぷり 鶏肉と 青梗菜の中華炒め Chicken, Qing gin cai	麻婆豆腐 Pork, Tofu	牛肉と里芋の煮物 Beef, Satoimo	DHA・EPA サゴシの生姜煮 Fish	野菜たっぷり 肉団子の甘酢あんかけ Chicken, Chinese cabbage
エネルギー(kcal) Energy	<b>エネルギー 控え目</b> 582	<b>エネルギー 控え目</b> 648	<b>エネルギー 控え目</b> 569	617	668
脂質(g) Lipid	18.6	23.4	<b>脂質 控え目</b> 15.0	16.7	18.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.4	3.0	2.2 <b>塩分 控え目</b>	3.3	2.8 <b>塩分 控え目</b>
<b>Cセット</b> 小鉢付	冷やし和風ラーメン Chicken	親子丼 Chicken, Egg	北海道風豚丼 Pork	野菜たっぷり 牛肉飯 Beef, Qing gin cai	かき揚げ カレーそば Pork, Curry powder
エネルギー(kcal) Energy	507	677	720	<b>エネルギー 控え目</b> 650	657
脂質(g) Lipid	<b>麺のみ 栄養価</b> 4.7	18.7	25.1	20.7	<b>麺のみ 栄養価</b> 19.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.6	3.1	4.0	3.6	5.3
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。

★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  
が含まれております。小鉢は含まれておりません。

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。

※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。