

週間献立表

9月は「世界のグルメフェア」を開催！！

2025年	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19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	塩ガーリック 唐揚げ Chicken Garlic	DHA・EPA アジの天ぷら バルサミコソース Fish	若鶏の ごまマヨ焼き Chicken Mayonnaise
エネルギー(kcal) Energy		エネルギー 控え目 643	686	652	823
脂質(g) Lipid		19.6	23.8	20.3	41.2
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.3	2.6 塩分 控え目	1.8 塩分 控え目	2.8 塩分 控え目
Bセット 小鉢付	敬老の日	野菜たっぷり 豚肉の 大豆入り五目煮 Pork Soybeans	DHA・EPA さごしの タルタル焼き Fish Egg	野菜たっぷり ビーフシチュー Beef Potato	水ギョーザのスープ煮 Fish Egg
エネルギー(kcal) Energy		677	エネルギー 控え目 640	701	エネルギー 控え目 573
脂質(g) Lipid		24.8	22.0	23.3	脂質 控え目 13.2
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.0	2.0 塩分 控え目	3.2	3.3
Cセット 小鉢付		(冷)ちくわ天月見そば Chikuwa Tempura Egg	コク旨ポークカレー Pork Potato	鶏肉の照り焼き丼 Chicken Egg	野菜炒めラーメン (味噌) Pork Cabbage
エネルギー(kcal) Energy	502	688	681	626	
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 12.4	22.2	20.1	麺のみ 栄養価 23.6	
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.5	3.3	3.1	7.4	
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
 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。