

週間献立表

9月は「世界のグルメフェア」を開催！！

2025年	9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)
Aセット 小鉢付	ローストンカツ  Pork	秋分の日 	野菜たっぷり 焼き肉  Beef  Pork	DHA・EPA 白身魚フライ  Fish	若鶏の天ぷら  Chicken
エネルギー(kcal) Energy	697		747	631	715
脂質(g) Lipid	26.3		33.2	22.4	26.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.5 塩分控え目		3.1	2.6 塩分控え目	2.8 塩分控え目
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 筑前煮  Chicken  Lotus root		野菜たっぷり 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 野菜の塩だれ炒め  Pork  Cabbage	野菜たっぷり 肉豆腐  Beef  Tofu  Egg
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 603		654	692	624
脂質(g) Lipid	脂質控え目 14.7		19.7	29.1	20.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.2		3.3	2.7 塩分控え目	3.0
Cセット 小鉢付	かきたま肉うどん  Pork  Egg		エビピラフ  Shrimp  Crab	ガンボライス  Chicken  Tomatoes	担々麺  Pork  Qing gin cai
エネルギー(kcal) Energy	686		383	602	585
脂質(g) Lipid	麺のみ栄養価 29.3	6.9	13.6	麺のみ栄養価 21.1	
食塩相当量(g) Salt equivalents	6.8	3.3	5.4	4.2	
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
 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。