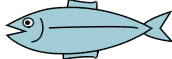
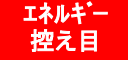


週間献立表

2025年	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)
Aセット 小鉢付	豚肉の生姜炒め  Pork  Ginger	油淋鶏  Chicken	白身魚フライ  Fish	若鶏の香草焼き  Chicken	豚ハレカツ  Pork
エネルギー(kcal) Energy	668	769	631	669	660
脂 質(g) Lipid	23.2	30.7	22.4	26.6	14.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9	3.3	2.6 	2.8 	3.1
Bセット 小鉢付	 野菜たっぷり 鶏肉のチリソース  Chicken  Doubanjiang	 野菜たっぷり 豚肉の根菜煮  Pork  Daikon	 野菜たっぷり 鶏肉と 青梗菜の中華炒め  Chicken  Qing gin cai	 DHA・EPA いわしの蒲焼き風  Fish	 野菜たっぷり すき焼き煮  Beef  Tofu  Egg
エネルギー(kcal) Energy	770	 エネルギー 控え目 612	 エネルギー 控え目 582	667	676
脂 質(g) Lipid	25.3	16.3	18.6	24.7	24.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	2.9	3.4	2.8 	3.0
Cセット 小鉢付	月見ちくわ天そば  Chikuwa Tempura  Egg	 野菜たっぷり 牛肉飯  Beef  Qing gin cai	ピリ辛ミンチの 塩ラーメン  Pork  Chili Pepper	 Pork  Curry powder 護衛艦おおなみ おおなみポークカレー	親子丼  Chicken  Egg
エネルギー(kcal) Energy	511	 エネルギー 控え目 650	542	796	677
脂 質(g) Lipid	 麺のみ 栄養価 12.2	20.7	 麺のみ 栄養価 20.0	28.7	18.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.4	3.6	6.2	3.9	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
- 脂質控え目
- DHA・EPA
- 野菜たっぷり

…エネルギーが650kcal以下のメニューです。
…脂質が15g以下のメニューです。
…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

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。