

週間献立表

2025年	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
Aセット 小鉢付	チーズ風味のクリームソース ハンバーグ  Beef  Pork  Chicken 	塩だれ焼き肉  Beef  Pork	揚げ鶏の ハニースタートソース  Chicken	味噌カツ  Pork  Miso	若鶏の照り焼き  Chicken
エネルギー(kcal) Energy	663	759	734	725	648
脂 質(g) Lipid	21.3	32.5	26.8	27.3	21.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	3.4	3.3	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 豚肉の さっぱり中華炒め  Pork  Cabbage	DHA・EPA 鯖の煮つけ  Fish	野菜たっぷり 豚バラと大根の旨煮  Pork  Daikon	野菜たっぷり 鶏肉と 野菜の豆乳煮込み  Chicken  Soy milk	野菜たっぷり 肉団子の中華あん  Chicken  Chinese cabbage
エネルギー(kcal) Energy	675	731	785	エネルギー 控え目 553	エネルギー 控え目 644
脂 質(g) Lipid	28.3	33.0	36.7	脂質 控え目 15.1	18.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.2	3.4	2.8 塩分 控え目	3.2	3.7
Cセット 小鉢付	深川めし&豚汁  Sort-necked clams  Pork	かきたま肉うどん  Pork  Egg	チャーハン 春巻き添え  Grilled pork  Egg	輸送船しもきた しもきたドライカレー  Soybeans  Curry powder	サンラータン麺  Pork  Egg
エネルギー(kcal) Energy	612	686	685	730	516
脂 質(g) Lipid	19.9	麺のみ 栄養価 29.3	28.2	23.8	麺のみ 栄養価 11.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.3	6.8	5.0	2.2	5.4
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

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。