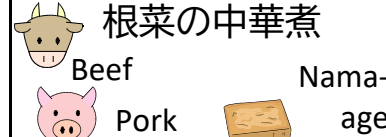
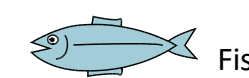
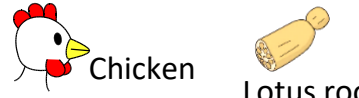
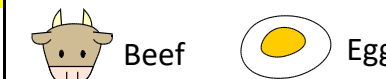


週間献立表

2025年	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
Aセット 小鉢付	おろしハンバーグ 	塩ガーリック 唐揚げ 	野菜たっぷり 焼き肉 	カニクリームコロッケ &アジフライ 	若鶏の ごまマヨ焼き 
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 573	686	747	764	826
脂 質(g) Lipid	脂質 控え目 11.2	23.8	33.2	28.2	41.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	2.6 塩分 控え目	3.1	2.7	2.8 塩分 控え目
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 鶏肉と 大根のパイタン煮 	野菜たっぷり 厚揚げと 根菜の中華煮 	DHA・EPA 鯖の味噌煮 	野菜たっぷり 筑前煮 	野菜たっぷり 麻婆茄子 
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 605	エネルギー 控え目 631	749	エネルギー 控え目 603	684
脂 質(g) Lipid	17.2	20.0	29.4	脂質 控え目 14.7	29.1
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.6	3.3	3.7	3.2	3.4
Cセット 小鉢付	北海道風豚丼 	ハヤシライス 	かき揚げ カレーそば 	にんにく醤油 ラーメン 	他人丼 
エネルギー(kcal) Energy	720	791	657	503	766
脂 質(g) Lipid	25.1	21.9	麺のみ 栄養価 19.2	麺のみ 栄養価 11.1	29.9
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.0	4.7	5.3	7.4	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 ……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

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。