

週間献立表

2025年	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)
Aセット 小鉢付	勤労感謝の日 	ハンバーグ デミグラスソース  Beef  Pork  Chicken	豚肉の 柚子胡椒炒め  Pork  Yuzu pepper	揚げ鶏の スイートチリソース  Chicken	DHA・EPA イワシフライ  Fish
エネルギー(kcal) Energy		エネルギー 控え目 643	699	742	759
脂 質(g) Lipid		19.6	26.1	26.1	25.9
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.3	3.3	2.8 塩分 控え目	3.3
Bセット 小鉢付		野菜たっぷり 牛肉と野菜の オイスターソース炒め  Beef  Oyster sauce extract	DHA・EPA 鯖の竜田揚げ  Fish	水ギョーザのスープ煮  Fish  Egg	野菜たっぷり 鶏肉のトマト煮  Chicken  Tomatoes
エネルギー(kcal) Energy		エネルギー 控え目 595	787	エネルギー 控え目 573	エネルギー 控え目 622
脂 質(g) Lipid		21.0	36.7	脂質 控え目 13.2	15.7
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.2	3.6	3.3	2.6 塩分 控え目
Cセット 小鉢付		月見ちくわ天そば  Chikuwa Tempura  Egg	鶏肉の照り焼き丼  Chicken  Egg	中華肉そば  Pork	すき焼き丼  Beef  Egg
エネルギー(kcal) Energy		511	681	564	730
脂 質(g) Lipid		麺のみ 栄養価 12.2	20.1	麺のみ 栄養価 19.5	26.4
食塩相当量(g) Salt equivalents		5.4	3.1	7.0	2.9
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。