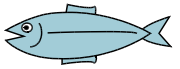


週間献立表

2025年	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)
Aセット 小鉢付	味噌カツ  Pork  Miso	若鶏の マヨネーズ焼き  Chicken  Mayonnaise	塩だれ焼き肉  Beef  Pork	チキンカツ  Chicken	白身魚の 香味みぞれダレ  Fish
エネルギー(kcal) Energy	725	758	754	751	エネルギー 控え目 565
脂質(g) Lipid	27.3	35.1	31.6	29.9	脂質 控え目 13.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.6 塩分 控え目	2.5 塩分 控え目	3.4	2.6 塩分 控え目	3.3
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 中華あんかけ ハンバーグ  Beef  Pork  Chicken  Chinese cabbage	DHA・EPA いわしの蒲焼き風  Fish	野菜たっぷり 鶏肉と 野菜の豆乳煮込み  Chicken  Soy milk	ビリ辛中華風 おでん  Daikon  Nama-age	野菜たっぷり 豚肉の柳川風煮  Pork  Egg
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 575	667	エネルギー 控え目 553	エネルギー 控え目 510	エネルギー 控え目 591
脂質(g) Lipid	脂質 控え目 13.6	24.7	脂質 控え目 15.1	脂質 控え目 11.1	15.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.8	2.8 塩分 控え目	3.2	2.8 塩分 控え目	3.1
Cセット 小鉢付	親子丼  Chicken  Egg	コク旨ポークカレー  Pork  Potato	あさりの あんかけうどん  Sort-necked clams  Daikon	チャーハン 春巻き添え  Grilled pork  Egg	高菜とんこつ ラーメン  Grilled pork  Salted pickles
エネルギー(kcal) Energy	677	688	409	685	436
脂質(g) Lipid	18.7	22.2	麺のみ 栄養価 5.5	28.2	麺のみ 栄養価 8.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.1	3.3	5.0	5.0	6.8
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。	★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。
	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。

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。