

週間献立表

2025年	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)
Aセット 小鉢付	豚ヘレカツ  Pork	若鶏の照り焼き  Chicken	白身魚フライ  Fish	ポークチャップ  Pork	塩ガーリック 唐揚げ  Chicken  Garlic
エネルギー(kcal) Energy	659	648	613	678	686
脂質(g) Lipid	14.4	21.7	20.4	24.4	23.8
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.1	2.8 	2.6 	2.2 	2.6 
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 鶏肉と里芋のごま煮   Chicken Sesame Satoimo	麻婆豆腐  Pork  Tofu	野菜たっぷり 豚肉の さっぱり中華炒め  Pork  Cabbage	和風おろし 煮込みハンバーグ  Beef  Chicken  Pork  Daikon	DHA・EPA サゴシの生姜煮  Fish
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 587	エネルギー控え目 627	675	640	617
脂質(g) Lipid	15.9	21.7	28.3	17.6	16.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.2 	2.9	3.2	5.0	3.3
Cセット 小鉢付	キーマカレー 温玉のせ  Beef  Pork  Egg	甘辛肉うどん  Pork	野菜たっぷり 牛肉飯  Beef  Qing gin cai	ソース チキンカツ丼  Chicken  Cabbage	野菜炒めラーメン (味噌)  Pork  Cabbage
エネルギー(kcal) Energy	756	619	エネルギー控え目 650	683	590
脂質(g) Lipid	28.2	麺のみ 栄養価 17.8	20.7	脂質控え目 13.0	麺のみ 栄養価 20.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.1	9.4	3.6	3.0	7.4
定番定食	唐揚げ定食(ライス・汁物・小鉢付)				
ライスマニュー	カレーライス(サラダ・汁物付)・唐揚カレーライス(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・唐揚カレー・カツカレー うどん/そば				
ヘルシー おすす め	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] が含まれております。小鉢は含まれておりません。 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。