




























週間献立表

2025年	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)
Aセット 小鉢付	豚肉の生姜炒め  Pork  Ginger	ハンバーグ ステーキソース  Pork  Beef  Chicken	揚げ鶏の ハニースタードソース  Chicken	おろしトンカツ  Pork  Daikon	若鶏の香草焼き  Chicken
エネルギー(kcal) Energy	654	633	734	690	669
脂 質(g) Lipid	21.3	18.0	26.8	26.4	26.6
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9 <div>塩分 控え目</div>	3.8	3.3	2.5 <div>塩分 控え目</div>	2.8 <div>塩分 控え目</div>
Bセット 小鉢付	<div>野菜たっぷり</div> 肉団子の甘酢あんかけ  Chicken  Chinese cabbage	<div>野菜たっぷり</div> 揚げ鶏と 茄子の和風BBQ炒め  Chicken  Eggplant	<div>野菜たっぷり</div> 豚肉の根菜煮  Pork  Daikon	<div>鶏肉の ビスケクリーム煮</div>  Chicken  Potato	<div>DHA・EPA</div> 白身魚の和風あんかけ  Fish
エネルギー(kcal) Energy	668	795	<div>エネルギー 控え目</div> 585	688	<div>エネルギー 控え目</div> 565
脂 質(g) Lipid	18.4	35.2	14.0	22.6	14.5
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.8 <div>塩分 控え目</div>	3.9	2.9	3.6	3.8
Cセット 小鉢付	さっぱり 鶏塩うどん  Chicken  Egg	デミカツ丼  Pork	和風ラーメン  Grilled pork  Yuzu pepper	他人丼  Beef  Egg	月見やまかけそば  Nagaimo  Egg
エネルギー(kcal) Energy	434	711	385	703	514
脂 質(g) Lipid	<div>麺のみ 栄養価</div> 13.6	18.4	<div>麺のみ 栄養価</div> 2.7	24.6	<div>麺のみ 栄養価</div> 12.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	7.5	3.6	6.0	3.0	4.7
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。

※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。