

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 ステーキース  Pork  Beef	揚げ鶏の ハニーマスタードソース  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 	3.8	3.3	2.5 	2.8 
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 肉団子の甘酢あんかけ  Chicken  Chinese cabbage	野菜たっぷり 揚げ鶏と 茄子の和風BBQ炒め  Chicken  Eggplant	野菜たっぷり 豚肉の根菜煮  Pork  Daikon	鶏肉の ビスククリーム煮  Chicken  Potato	DHA・EPA 白身魚の和風あんかけ  Fish
エネルギー(kcal) Energy	668	795	585 	688	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 	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	麺のみ 栄養価 13.6	18.4	2.7 	24.6	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			日替わりラーメン	

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以下の中華です。

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。