








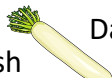
















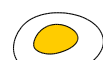






週間献立表

2026年	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
Aセット 小鉢付	ハンバーグ デミグラスソース  Beef  Pork  Chicken	野菜たっぷり 焼き肉  Beef  Pork	ピリ辛鶏マヨ  Chicken  Mayonnaise  Doubanjiang	DHA・EPA 白身魚の 和風おろしあんかけ  Fish  Daikon	レモンペッパー チキン  Chicken  Lemon
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 685	737	830	エネルギー 控え目 543	704
脂 質(g) Lipid	21.6	32.1	40.1	脂質 控え目 13.7	31.9
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.4	3.1	2.8  塩分 控え目	3.3	3.2
Bセット 小鉢付	肉じゃが  Beef  Potato	カツとじ  Pork  Egg	水ギョーザのスープ煮  Fish  Egg	野菜たっぷり 鶏肉と 大根のパイタン煮  Chicken	DHA・EPA 鯖の味噌煮  Fish
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 620	724	エネルギー 控え目 573	エネルギー 控え目 605	647
脂 質(g) Lipid	13.3	23.3	脂質 控え目 13.2	17.2	21.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9	4.4	3.3	4.6	3.3
Cセット 小鉢付	味噌スープうどん  Pork  Egg	鶏肉の照り焼き丼  Chicken  Egg	牛丼 温玉添え  Beef  Egg	スパイシーカレー ラーメン  Pork  Curry powder	三色丼  Pork  Egg
エネルギー(kcal) Energy	520	681	761	561	711
脂 質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 18.8	20.1	29.4	麺のみ 栄養価 18.1	22.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	7.1	3.1	3.2	6.2	3.4
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。
	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

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。