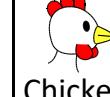


# 週間献立表

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 Mayonnaise Doubanjiang Chicken 	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	573	エネルギー控え目 605	647
脂質(g) Lipid	13.3	23.3	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				
ヘルシーオススメ 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。			

※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。

…エネルギーが650kcal以下のメニューです。

…脂質が15g以下の中食です。

…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。

 Daiou Food Service