


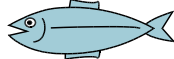











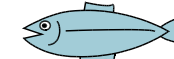











週間献立表

2026年	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
Aセット 小鉢付	メンチカツ  Beef  Chicken	チキンソテー ステーキソース  Chicken	DHA・EPA 白身魚フライ トマトソース  Fish	油淋鶏  Chicken	豚肉の 柚子胡椒炒め  Pork  Yuzu pepper
エネルギー(kcal) Energy	715	763	エネルギー 控え目 549	735	675
脂 質(g) Lipid	20.4	29.5	脂質 控え目 11.8	27.3	23.9
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.4	3.9	2.9	3.1	3.2
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 筑前煮  Chicken  Lotus root	野菜たっぷり 豚肉の さっぱり中華炒め  Pork  Cabbage	野菜たっぷり 麻婆茄子  Pork  Eggplant	野菜たっぷり 牛肉と こんにゃくの味噌煮  Beef  Konjac	DHA・EPA いわしの蒲焼き風  Fish
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 588	675	663	エネルギー 控え目 556	654
脂 質(g) Lipid	脂質 控え目 13.4	28.3	27.4	14.9	23.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.2	3.2	3.3	3.0	2.8 塩分 控え目
Cセット 小鉢付	中華丼  Pork  Japanese quail's eggs	ハヤシライス  Beef	かきたま肉うどん  Pork  Egg	旨辛野菜炒め ラーメン  Pork  Chinese cabbage	親子ロコモコ (丼かつ&温玉)  Chicken  Egg
エネルギー(kcal) Energy	676	791	653	562	672
脂 質(g) Lipid	23.1	21.9	麺のみ 栄養価 25.9	麺のみ 栄養価 20.0	15.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	4.7	6.8	7.1	2.4 塩分 控え目
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。

※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。

★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。