

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	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	549	735	675	
脂質(g) Lipid	20.4	29.5	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	588	675	663	556	654	
脂質(g) Lipid	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	
Cセット 小鉢付	中華丼  Pork  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	親子丼 モコモコ (チキンカツ&温玉)  Chicken  Egg	
エネルギー(kcal) Energy	676	791	653	562	672	
脂質(g) Lipid	23.1	21.9	25.9	20.0	15.0	
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	4.7	6.8	7.1	2.4	
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					
ヘルシーアイテム	エネルギー控え目 …エネルギーが650kcal以下のメニューです。	★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。			
ヘルシーアイテム	脂質控え目 …脂質が15g以下のメニューです。					
ヘルシーアイテム	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。		白ごはん200g:336kcal/250g:420kcal			
ヘルシーアイテム	野菜たっぷり …野菜が120g以上摂れるメニューです。		※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。