

週間献立表

2026年	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
Aセット 小鉢付	デジフルコギ (豚肉の甘辛炒め)  Pork	若鶏の香草焼き  Chicken	豚ヘレカツ  Pork	濃厚ごま醤油 チキンカツ Sesame  Chicken 	DHA・EPA 白身魚の スイートチリソース  Fish
エネルギー(kcal) Energy	695	669	651	664	エネルギー控え目 555
脂質(g) Lipid	25.9	26.6	13.4	20.2	脂質控え目 13.8
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.5	2.8  塩分控え目	3.1	2.8	3.0
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 肉豆腐  Beef  Tofu  Egg	DHA・EPA あじの竜田揚げ 甘酢あんかけ  Fish	野菜たっぷり 鶏肉の豆板醤炒め  Chicken  Doubanjiang	野菜たっぷり 豚肉の 大豆入り五目煮  Pork  Soybeans	野菜たっぷり 厚揚げと 根菜の中華煮  Beef  Pork  Nama-age
エネルギー(kcal) Energy	654	564	580	655	エネルギー控え目 631
脂質(g) Lipid	22.8	10.5	18.4	22.0	20.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	3.7	3.3	2.9	3.3  塩分控え目
Cセット 小鉢付	チャーハン 春巻き添え  Grilled pork  Egg	ミートソース スパゲッティ  Pork  Powdered cheese	他人丼  Beef  Egg	和風ラーメン  Grilled pork  Yuzu pepper	コク旨ポークカレー  Pork  Potato
エネルギー(kcal) Energy	676	676	656	385	688
脂質(g) Lipid	27.2	麺のみ 栄養価 24.3	18.5	麺のみ 栄養価 2.7	22.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.0	3.3	3.0	6.0	3.3
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 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。	★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。			
DHA・EPA	脂質 控え目 …脂質が15g以下のメニューです。	…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。			
野菜たっぷり	…野菜が120g以上摂れるメニューです。	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。