

週間献立表

2026年	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27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	豚肉の 甘辛味噌炒め Pork Miso	油淋鶏 Chicken	白身魚フライ Fish	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 636	640	667	615	704
脂質(g) Lipid	19.6	22.5	17.4	20.3	31.9
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	2.6 塩分 控え目	3.0	2.6 塩分 控え目	3.2
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 鶏肉と里芋のごま煮 Chicken Satoimo Sesame	野菜たっぷり ブラウンシチュー Beef Pork Potato	DHA・EPA 赤魚の照り焼き Fish	野菜たっぷり 豚バラと大根の旨煮 Pork Daikon	カツとじ Pork Egg
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 559	696	エネルギー 控え目 507	734	724
脂質(g) Lipid	11.8	21.1	脂質 控え目 7.3	31.1	23.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.2 塩分 控え目	3.3	3.1	2.9 塩分 控え目	4.4
Cセット 小鉢付	味噌スープうどん Pork Egg	ソース チキンカツ丼 Chicken Cabbage	ちゃんぽん麺 Pork Shrimp	鶏二郎丼 Chicken Leek	シーフードカレー Shrimp Curry roux
エネルギー(kcal) Energy	520	633	584	692	601
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 18.8	脂質 控え目 13.0	麺のみ 栄養価 19.8	23.3	15.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	7.1	3.0	6.0	3.5	3.8
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**
**脂質
控え目**
DHA・EPA
野菜たっぷり

…エネルギーが650kcal以下のメニューです。
…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。