

週間献立表

2026年	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)
Aセット 小鉢付	照り焼きハンバーグ Beef Pork Chicken	チキンカツ Chicken	うま辛炒め Pork	若鶏のカレー焼き Chicken Curry powder	DHA・EPA 白身魚の和風おろしあんかけ Fish Daikon
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 641	685	670	710	エネルギー控え目 543
脂質(g) Lipid	19.9	19.9	23.5	25.1	脂質控え目 13.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	2.4 塩分控え目	2.3 塩分控え目	2.1 塩分控え目	3.3
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 鶏肉のトマト煮 Chicken Tomatoes	野菜たっぷり 豚肉と野菜のオysterソース炒め Pork Oyster sauce extract	野菜たっぷり 酢鶏 Chicken	野菜たっぷり しょうゆ花の玉子とし豚すき煮 Pork Tofu	野菜たっぷり 鶏肉の大豆入り五目煮 Chicken Soybeans
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 622	エネルギー控え目 572	エネルギー控え目 648	723	エネルギー控え目 608
脂質(g) Lipid	15.7	18.0	15.8	25.0	15.6
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.6 塩分控え目	3.2	3.7	2.7 塩分控え目	3.0
Cセット 小鉢付	月見豚丼 Pork Egg	高菜とんこつラーメン Grilled pork Salted pickles	エビカツとし丼 Shrimp Egg	プルコギ丼 Beef Pork	かき揚げカレーそば Pork Curry powder
エネルギー(kcal) Energy	760	436	691	617	657
脂質(g) Lipid	26.7	麺のみ栄養価 8.4	16.5	19.3	麺のみ栄養価 19.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	6.8	3.6	3.2	5.3
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。