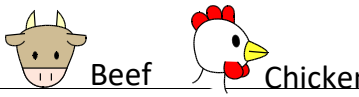






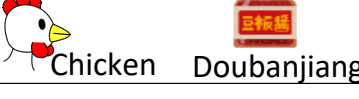

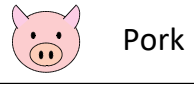




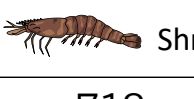


# 週間献立表

| 2026年                        | 5月18日<br>(月)  | 5月19日<br>(火)  | 5月20日<br>(水)  | 5月21日<br>(木)  | 5月22日<br>(金)   |
|------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Aセット</b><br>小鉢付           | メンチカツ<br>            | 油淋鶏<br>                       | 塩だれ焼き肉<br>             | DHA・EPA<br>白身魚フライ<br>トマトガーリックソース<br> | 若鶏の照り焼き<br>                   |
| エネルギー(kcal)<br>Energy        | 731   | 654   | 747   | 546   | 561  |
| 脂質(g)<br>Lipid               | 22.4  | 16.3  | 31.7  | 脂質<br>控え目 11.5  | 脂質<br>控え目 10.4   |
| 食塩相当量(g)<br>Salt equivalents | 3.4   | 2.9   | 3.4   | 3.4   | 2.6 <b>塩分<br/>控え目</b>  |
| <b>Bセット</b><br>小鉢付           | 野菜たっぷり<br>豚肉の根菜煮<br> | DHA・EPA<br>さごしの<br>タルタル焼き<br> | 野菜たっぷり<br>鶏肉のチリソース<br> | 野菜たっぷり<br>肉じゃが<br>                   | 野菜たっぷり<br>揚げそばの<br>野菜あんかけ<br> |
| エネルギー(kcal)<br>Energy        | エネルギー<br>控え目 585  | エネルギー<br>控え目 591  | 702   | エネルギー<br>控え目 619  | 820  |
| 脂質(g)<br>Lipid               | 脂質<br>控え目 14.0  | 19.4  | 脂質<br>控え目 15.4  | 脂質<br>控え目 13.3  | 29.4   |
| 食塩相当量(g)<br>Salt equivalents | 2.9   | 1.7 <b>塩分<br/>控え目</b>   | 2.9   | 2.9   | 3.5  |
| <b>Cセット</b><br>小鉢付           | 味噌スープうどん<br>       | 麻婆丼<br>                     | ハヤシライス<br>           | おろし豚丼<br>                          | かき揚げ丼<br>                   |
| エネルギー(kcal)<br>Energy        | 520   | 652   | 775   | 780   | 718  |
| 脂質(g)<br>Lipid               | 麺のみ<br>栄養価 18.8   | 18.2  | 20.3  | 29.3  | 17.6   |
| 食塩相当量(g)<br>Salt equivalents | 7.1   | 2.9   | 4.8   | 3.2   | 2.9  |
| 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。