

週間献立表

2026年	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5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	野菜たっぷり オイスター炒め Beef Pork Oyster sauce extract	カニクリームコロッケ & アジフライ Crab Fish	若鶏の粒マスタード焼き Chicken Mustard
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 642	686	エネルギー控え目 642	693	549
脂質(g) Lipid	19.9	19.9	22.7	23.1	脂質控え目 11.1
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	2.4 塩分控え目	3.3	2.6 塩分控え目	1.9 塩分控え目
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 回鍋肉 Pork Cabbage	野菜たっぷり 豚肉と白菜の白湯煮 Pork Chinese cabbage	DHA・EPA 鯖の塩焼き Fish	野菜たっぷり しょうゆ糀の玉子とじ豚すき煮 Pork Tofu	水ギョーザのスープ煮 Fish Egg
エネルギー(kcal) Energy	707	573	666	724	エネルギー控え目 574
脂質(g) Lipid	29.6	18.4	27.3	25.0	脂質控え目 13.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.4	3.6	3.2	2.7 塩分控え目	3.3
Cセット 小鉢付	冷やしトロ玉うどん Nagaimo Egg	肉ごぼう丼 Beef Pork	黒醤油ラーメン Grilled pork Egg	三色丼 Pork Egg	ソースカツ丼 Pork
エネルギー(kcal) Energy	405	644	489	712	694
脂質(g) Lipid	麺のみ栄養価 6.0	17.0	麺のみ栄養価 10.3	22.3	18.8
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.8	3.0	7.9	3.4	3.5
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。