

週間献立表

2026年	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19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	揚げ鶏の ハニーマスタードソース Chicken	生姜炒め Pork Ginger	若鶏の マヨネーズ焼き Chicken Mayonnaise	おろしトンカツ Pork Daikon
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 637	655	エネルギー 控え目 633	673	698
脂質(g) Lipid	19.6	15.9	19.1	23.2	26.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.3	3.1	2.9 塩分 控え目	2.3 塩分 控え目	2.5 塩分 控え目
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり さっぱり中華炒め Pork Cabbage	野菜たっぷり お肉と こんにゃくの味噌煮 Beef Pork Konjac	DHA・EPA アジの 中華あんかけ Fish	野菜たっぷり 豚肉の 大豆入り五目煮 Pork Soybeans	野菜たっぷり 鶏肉のトマト煮 Chicken Tomatoes
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 637	エネルギー 控え目 592	575	656	エネルギー 控え目 589
脂質(g) Lipid	24.8	17.6	脂質 控え目 12.9	22.0	脂質 控え目 10.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.4	3.0	3.3	2.9	2.6 塩分 控え目
Cセット 小鉢付	肉ごぼう卵とじ うどん Beef Pork Egg	プルコギ丼 Beef Pork	唐玉丼 Chicken Egg	流し込み 麻婆クッパ Pork Tofu	高菜とんこつ ラーメン Grilled pork Salted pickles
エネルギー(kcal) Energy	445	618	717	651	436
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 10.5	19.3	18.6	26.0	麺のみ 栄養価 8.4
食塩相当量(g) Salt equivalents	6.4	3.2	3.0	4.0	6.8
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。