

週間献立表

2026年	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)
Aセット 小鉢付	海の日 	メンチカツ  Beef  Chicken	チキンソテー きのこデミソース  Chicken  Mushrooms	白身魚フライ  Fish	若鶏の龍田げ 和風あん  Chicken
エネルギー(kcal) Energy		732	695	616	788
脂 質(g) Lipid		22.4	21.0	20.3	26.1
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.4	2.9	2.6 塩分 控え目	3.7
Bセット 小鉢付		野菜たっぷり 豚肉と3色ピーマンの ごま味噌炒め  Pork  Miso	野菜たっぷり 肉団子の甘酢あんかけ  Chicken  Chinese cabbage	野菜たっぷり 鶏肉と 野菜の豆乳煮込み  Chicken  Soy milk	野菜たっぷり 豚バラと大根の旨煮  Pork  Daikon
エネルギー(kcal) Energy		エネルギー 控え目 662	668	エネルギー 控え目 519	738
脂 質(g) Lipid		22.7	18.4	脂質 控え目 10.1	31.1
食塩相当量(g) Salt equivalents		3.2	2.9 塩分 控え目	3.2	2.9 塩分 控え目
Cセット 小鉢付		さっぱり 鶏塩うどん  Chicken  Egg	タレかつ丼  Pork	コク旨 ジャージャー麺  Pork  Egg	ハヤシライス  Beef
エネルギー(kcal) Energy		404	694	517	776
脂 質(g) Lipid		麺のみ 栄養価 9.4	16.8	麺のみ 栄養価 13.0	20.3
食塩相当量(g) Salt equivalents		7.5	5.0	3.9	4.8
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

・・・エネルギーが650kcal以下のメニューです。

脂質
控え目

・・・脂質が15g以下のメニューです。

DHA・EPA

・・・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。

野菜たっぷり

・・・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。