

週間献立表

9月は「世界のチキンフェア」を開催！！

2026年	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
Aセット 小鉢付	メンチカツ  Beef  Chicken	うま辛炒め  Pork	チキン南蛮  Chicken  Egg	ローストンカツ  Pork	若鶏の照り焼き  Chicken
エネルギー(kcal) Energy	730	675	660	701	エネルギー 控え目 642
脂質(g) Lipid	22.4	24.1	18.6	26.3	21.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.6	2.3 塩分 控え目	3.0	2.7 塩分 控え目	2.8 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	DHA・EPA 白身魚の和風あんかけ  Fish	野菜たっぷり 豚大根煮  Pork  Daikon	野菜たっぷり 肉じゃが  Beef  Potato	水ギョーザのスープ煮  Fish  Egg
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 621	エネルギー 控え目 568	738	エネルギー 控え目 620	エネルギー 控え目 574
脂質(g) Lipid	22.7	14.6	31.1	脂質 控え目 13.3	脂質 控え目 13.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	3.8	2.9 塩分 控え目	2.9	3.3
Cセット 小鉢付	かきたま肉うどん  Pork  Egg	ハヤシライス  Beef	麻婆丼  Pork  Tofu	彩り野菜の タデギ鶏クッパ  Chicken  Chinese cabbage	かき揚げ カレーそば  Pork  Curry powder
エネルギー(kcal) Energy	639	776	651	455	657
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 24.9	20.3	18.2	7.2	麺のみ 栄養価 19.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	6.8	4.8	2.9	3.9	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	・・・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。

※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。