

週間献立表

2026年	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)
Aセット 小鉢付	生姜炒め  Pork  Ginger	レモンペッパー チキン  Chicken  Lemon	豚ハレカツ  Pork	揚げ鶏の スイートチリソース  Chicken	DHA・EPA イワシフライ  Fish
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 637	752	エネルギー 控え目 628	732	639
脂 質(g) Lipid	19.7	34.2	13.6	22.7	17.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9	3.3	3.3	3.3	3.1
Bセット 小鉢付	カツとじ  Pork  Egg	野菜たっぷり お肉と こんにゃくの味噌煮  Beef  Pork  Konjac	野菜たっぷり 鶏肉と 青梗菜の中華炒め  Chicken  Qing gin cai	DHA・EPA さごしの タルタル焼き  Fish  Egg	野菜たっぷり ロールキャベツ クリームソース煮  Pork  Cabbage
エネルギー(kcal) Energy	716	エネルギー 控え目 592	エネルギー 控え目 583	エネルギー 控え目 592	651
脂 質(g) Lipid	22.7	17.6	18.6	19.4	16.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	4.4	3.0	3.4	1.7 塩分 控え目	3.6
Cセット 小鉢付	イカ天 おろしうどん  Squids  Daikon	コク旨ポークカレー  Pork  Potato	すき焼き丼  Beef  Egg	豚キムチ丼  Pork  Kim chee	黒醤油ラーメン  Grilled pork  Egg
エネルギー(kcal) Energy	445	699	685	681	429
脂 質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 9.7	22.2	21.6	25.9	麺のみ 栄養価 7.3
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.6	3.3	3.0	3.5	6.7
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。