

週間献立表

2026年	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)
Aセット 小鉢付	煮込みトマトソースの ハンバーグ  Beef  Pork  Tomatoes	塩だれ炒め  Beef  Pork	若鶏の 味噌マヨ焼き  Chicken  Miso	トンカツ デミソース  Pork	白身魚の 香味みぞれダレ  Fish
エネルギー(kcal) Energy	Chicken 592	687	673	719	エネルギー 控え目 544
脂質(g) Lipid	17.4	25.6	19.2	27.8	脂質 控え目 12.6
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.9	3.5	3.2	2.4	3.4
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 柳川風卵とじ  Beef  Pork  Egg	野菜たっぷり 鶏肉と 厚揚げの旨煮  Chicken  Nama-age	DHA・EPA 鯖の煮付け  Fish	野菜たっぷり 麻婆茄子  Pork  Eggplant	野菜たっぷり 鶏肉と 野菜の豆乳煮込み  Chicken  Soy milk
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 598	エネルギー 控え目 624	648	774	エネルギー 控え目 520
脂質(g) Lipid	16.0	18.4	25.3	38.7	脂質 控え目 10.1
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.1	2.9	3.4	3.4	3.2
Cセット 小鉢付	甘辛肉うどん  Pork	天丼  Shrimp  Eggplant	月見やまかけそば  Nagaimo  Egg	親子丼  Chicken  Egg	プルコギ丼  Beef  Pork
エネルギー(kcal) Energy	526	694	508	615	656
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 14.5	18.4	麺のみ 栄養価 12.4	脂質 控え目 11.6	19.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	7.4	3.0	4.7	3.0	3.3
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

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。