週間献立表

アンケート実施中！！

11月は「ラーメンフェア」を開催！！

2026年	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）
Aセット 小鉢付	洋食コンビ Beef Pork Chicken	若鶏のごまマヨ焼き Chicken Mayonnaise	柚子胡椒炒め Pork Yuzu pepper	鶏肉野菜巻きフライ Chicken	DHA・EPA イワシフライ＆白身魚フライ Fish
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 656	779	656	エネルギー控え目 643	683
脂　質(g) Lipid	19.5	39.2	21.9	脂質控え目 11.2	23.2
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.8	2.7 塩分控え目	2.4 塩分控え目	3.5	2.3
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 回鍋肉 Pork Cabbage	DHA・EPA 白身魚のチリソース煮 Fish	野菜たっぷり 厚揚げと根菜の中華煮 Beef Pork Nama-age	野菜たっぷり ブラウンシチュー Beef Pork Potato
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー控え目 587	707	591	エネルギー控え目 625	692
脂　質(g) Lipid	16.0	29.6	15.5	19.5	20.7
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.1	3.4	3.7	3.3	3.3
Cセット 小鉢付	かき揚げカレーそば Pork Curry powder	野菜たっぷり 肉あんかけ丼 Beef Pork Qing gin cai	深川めし＆豚汁 Sort-necked clams Pork	とん辛ラーメン Grilled pork	鶏肉の照り焼き丼 Chicken Egg
エネルギー(kcal) Energy	657	657	576	445	677
脂　質(g) Lipid	麺のみ栄養価 19.2	21.1	15.8	麺のみ栄養価 9.8	20.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.3	3.7	4.5	8.0	3.1
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・唐揚カレー・カツカレー　うどん/そば　　日替わりラーメン				

おすすめヘルシーメニュー

- エネルギー控え目 ・・・ｴﾈﾙｷﾞｰが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。

※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。

★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。

Daiou Food Service