

2018

5月



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
14 MON	黒胡椒麻婆豆腐				鮭の和風黒酢マリネ (黒酢南蛮)				コロッケカレー				NEW 塩麩仕立てのちょい辛 ちゃんぽんうどん			
	543	28.6	19.8	4.9	438	23.2	11.0	3.0	766	19.3	25.4	2.9	463	19.4	9.8	6.7
15 TUE	鶏肉の玉ねぎ味噌チリマヨ				イワシ磯辺フライ &イカメンチ				玉子カレー				醤油ラーメン			
	599	27.7	23.1	2.6	560	12.1	15.8	1.7	737	24.6	25.7	2.7	493	24.8	13.6	5.0
16 WED	タルタル南蛮ハンバーグ				サバのパリパリ焼				ポークカレー				NEW 小エビとほうれん草の グリーンカレーつけ麺			
	719	24.6	30.6	5.4	681	26.2	32.0	3.6	652	17.0	19.7	2.5	410	14.1	11.0	3.0
17 THU	中華丼				サワラのムニエル バジルマヨソース				たっぷり野菜の キーマカレー				辛マー油ラーメン			
	549	22.6	12.2	2.5	710	27.8	30.5	1.9	612	14.9	15.7	3.3	520	21.0	21.0	5.0
18 FRI	豚肉の香草パン粉焼き				白身魚と豆腐の柔らか天				ポークカレー				まいたけ和風スパゲティ			
	633	24.9	22.9	2.9	567	14.7	22.4	3.7	652	17.0	19.7	2.5	503	16.6	8.9	3.3
19 SAT	チーズメンチカツ &チーズコロッケ								ポークカレー							
	732	18.6	29.9	2.9					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。
 ★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。

2018 5月



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
21 MON	中華風松風焼				ハント ンライス (石川県)				ポークカレー				山菜おろしうどん・そば			
	540	32.1	14.2	4.5	729	23.3	27.4	4.5	652	17.0	19.7	2.5	438	19.1	8.2	7.1
22 TUE	揚げ豆腐の酸辣あんかけ				鮭の柚子胡椒焼				メンチカツカレー				ワンタンメン (醤油)			
	659	28.0	28.7	5.4	464	27.8	7.9	3.7	831	22.2	31.2	3.2	420	18.1	5.8	4.9
23 WED	ササミの照焼 オニオンソース				イカ団子入り 野菜炒め				挽肉とナスのほうれん草カレー				NEW 辛味チゲパスタ			
	409	28.9	2.1	2.6	516	19.3	14.2	3.0	813	24.1	34.2	2.5	503	22.1	10.5	3.5
24 THU	鶏肉の唐揚げ 薬味ソース				サバの塩焼き				ポークカレー				ちゃんぽん風うどん			
	650	23.0	25.9	3.7	710	26.6	33.6	2.4	652	17.0	19.7	2.5	405	16.7	6.7	7.3
25 FRI	豚肉の塩だれ炒め				白身魚のピリ辛マヨ焼き (シマガツオ)				豚きのこブラックカレー				麻婆ラーメン			
	591	25.9	21.3	3.3	510	24.7	16.1	2.2	681	16.3	23.0	3.6	480	22.6	14.3	6.0
26 SAT	チキンソテー デミ味噌ソース								ポークカレー							
	654	25.9	27.7	1.9					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。
★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。
★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。
★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。