





2018

7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)
9 MON	ロールキャベツのクリーム煮				サーモンのムニエル パプリカタルタル				ポークカレー				チャーメン			
	482	14.0	9.4	2.7	612	28.2	22.5	1.8	652	17.0	19.7	2.5	470	16.5	21.2	2.1
10 TUE	豚しゃぶ赤しそおろしのせ				イカの衣揚げ 香味ソース				玉子カレー				 冷やし中華(ごまだれ)			
	612	17.9	29.5	2.7	638	21.8	23.5	2.4	831	22.2	31.2	3.2	414	19.8	8.1	3.2
11 WED	 チキンソテー レモンジンジャーソース				エビと野菜のチリソース炒め				ポークカレー				アスパラとベーコンの スパゲティ			
	677	28.8	26.8	2.7	601	16.5	20.3	3.1	652	17.0	19.7	2.5	558	18.7	15.5	3.5
12 THU	サラダビビンバ丼				サバの三味焼				豚きのこブラックカレー				 冷やし担々麺			
	555	22.5	11.2	3.6	767	27.8	42.5	3.7	681	16.3	23.0	3.6	543	22.7	17.0	4.0
13 FRI	メンチカツ 粒マスタードのデミソース				 コマ・ツナ丼				ナスと豚肉の旨味噌カレー				ちゃんぽん風うどん			
	812	19.9	31.9	3.3	661	19.8	27.3	1.1	774	21.2	23.3	3.7	405	16.7	6.7	7.3
14 SAT	あんこう唐揚げ野菜あん								ポークカレー							
	419	15.7	8.9	3.6					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時までにご利用いたします。





★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

7月



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麵 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)
16 MON	海の日															
17 TUE	回鍋肉				アジの大葉フライ				ポークカレー				かき揚げうどん・そば			
	566	22.5	21.6	2.5	499	16.1	14.1	1.9	652	17.0	19.7	2.5	493	13.6	9.4	6.4
18 WED	鶏肉塩ダレ丼・ワサビ菜ご飯				サバのゴマ味噌ソース				シーフード黒カレー				ソース焼きそば			
	674	25.3	22.5	3.4	761	28.1	34.9	4.5	650	14.5	19.0	3.1	458	17.5	12.6	3.1
19 THU	高野豆腐と豚肉の旨煮				サバの爽やか レモンマヨソース				たっぷり野菜のキーマカ レー				  冷やし梅胡麻うどん			
	651	29.1	22.4	3.6	667	27.3	31.6	2.4	612	14.9	15.7	3.3	410	14.1	11.0	3.0
20 FRI	 クリスピーチキン カレー風味				野菜あんかけエビ炒飯				コロツケカレー				 冷やしおろし醤油ラーメン			
	633	24.9	22.9	2.9	578	17.5	14.1	4.5	766	19.2	25.4	2.9	454	22.9	10.4	6.3
21 SAT	カレイのフライ 味噌タルタルソース								ポークカレー							
	726	19.7	34.6	6.0					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにご利用します。
 ★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時までにご利用いたします。

★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。