

2020

9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	白切鶏 (パチケイ)				海鮮豆腐				ポークカレー				冷やし胡麻だれ坦々うどん			
	615	32.3	21.7	4.1	501	24.3	11.4	5.2	658	16.5	20.7	2.5	641	16.3	25.9	5.5
15 TUE	チリソースビビンバ丼				魚の辛み焼き				ポークカレー				温玉つゆなし明太うどん			
	590	20.2	10.3	4.7	439	28.2	3.6	3.4	658	16.5	20.7	2.5	481	18.0	14.3	3.5
16 WED	ささみの胡麻つけ焼き				鯖のかんきつ風味				鶏肉とナスのグリーンカレー				豚しゃぶビビン冷麺 (韓国)			
	521	32.8	11.3	2.8	569	28.3	11.5	4.6	777	20.0	31.2	3.8	473	15.3	7.2	7.8
17 THU	ポークソテー				サバの焼き浸し 香味野菜のせ				玉子カレー				ハムとほうれん草の クリームスパゲティ			
	663	24.2	26.6	2.5	664	25.1	29.5	3.8	749	23.9	26.9	2.7	583	18.8	13.2	2.4
18 FRI	てりやき唐揚げ (日本)				鮭麦とろ丼				ポークカレー				えび塩ラーメン			
	749	29.5	26.7	3.8	427	20.8	4.6	1.9	658	16.5	20.7	2.5	495	20.2	14.7	6.2

★サンドイッチのご注文は3日前までお願いいたします。  
 ★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時までお願いいたします。

★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。

2020

9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																
22 TUE																
23 WED	サラダビビンバ				カニクリーミーコロッセ				ポークカレー				ソース焼きそば			
	582	23.7	12.7	3.9	767	13.5	37.3	3.8	658	16.5	20.7	2.5	457	17.5	12.6	3.3
24 THU	厚揚げと豚肉の甘辛炒め				アジの葱味噌焼				北本トマトカレー (ご当地埼玉)				明太クリームスパゲティ			
	616	27.0	21.6	3.4	496	29.5	9.1	3.5	777	20.0	31.2	3.8	566	18.2	12.5	3.2
25 FRI	鶏肉の梅しそ焼				鯖の韓国風ピリ辛煮 (女子栄養)				玉子カレー				冷やしちゃんぽん			
	613	27.7	18.9	3.7	532	26.9	15.3	4.6	749	23.9	26.9	2.7	418	18.7	5.9	5.2
26 SAT	チーズinハンバーグ								ポークカレー							
	682	23.9	25.7	4.0					658	16.5	20.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までをお願いいたします。  
 ★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時までをお願いいたします。

★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/おおよそ250kcalで計算しています。