

2021 1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)
11 MON																
12 TUE	豆腐ハンバーグ・ そぼろあん				鯖のピリ辛グリル				ポークカレー				雪見とろろおろし うどん・そば			
	585	18.1	22.4	5.0	634	25.9	28.6	3.0	658	16.5	20.7	2.5	459	14.6	9.4	6.8
13 WED	鶏肉のハニーマスタード 焼				鯖のくるみ味噌焼き				野菜カレー				NEW 台湾ラーメン(愛知 県)			
	640	28.6	20.0	3.8	597	27.5	18.5	2.7	697	17.2	22.2	2.5	565	18.2	12.5	3.2
14 THU	だし汁あんかけカツ丼								ポークカレー				きつねうどん・そば			
	709	22.5	18.5	4.4					658	16.5	20.7	2.5	457	15.8	8.3	6.7
15 FRI	豚肉の醤油麴漬け				イカ団子入り野菜炒め				チリコンカンカレー (メキシコ)				鶏塩柚子胡椒ラーメン			
	621	24.8	24.4	3.4	499	18.4	13.5	2.9	585	18.2	11.4	3.2	405	23.5	7.2	6.2
16 SAT																

★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時までにお願いたします。

★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。

2021 1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)
18 MON	すしのおろし照焼チキン				シーフードピラフ・ コロッケ付き				ポークカレー				たぬきそば・うどん			
	633	28.5	21.3	5.5	612	21.4	10.3	3.5	658	16.5	20.7	2.5	535	18.8	12.9	6.9
19 TUE	豚肉の生姜炒め				魚のマヨネーズ焼き				玉子カレー				辛マー油ラーメン			
	830	26.7	20.7	3.3	579	28.1	19.9	3.9	749	23.9	26.9	2.7	513	21.5	20.0	5.0
20 WED	タンドリーチキン				カレイのおろし煮				野菜カレー				コーンクリーム ベーコンスパゲティ			
	595	29.6	19.5	3.1	511	38.1	5.6	5.2	697	17.2	22.2	2.5	549	19.9	8.2	3.1
21 THU	豚肉のもろみそ焼き				鱈のムニエル野菜添え				鶏肉とナスのグリーンカ レー				米粉でつくった カレーうどん			
	596	24.7	22.5	2.3	598	25.4	24.4	1.9	777	20.0	31.2	3.8	543	19.6	11.6	5.5
22 FRI	鶏肉の四川風唐揚				おでん				ポークカレー				あごだし和風醤油ラーメン			
	674	30.1	24.7	3.8	558	24.2	14.6	6.0	658	16.5	20.7	2.5	442	18.8	13.3	4.5
23 SAT																

★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。