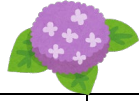
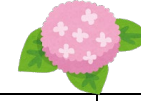


2022

6月



週間献立表 / Weekly Menu



	20 (月)				21 (火)				22 (水)				23 (木)				24 (金)				25 (土)			
	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩
A ランチ	チキンソテー				豚肉のごま風味焼き				NEW 骨董めし				肉団子の中華春雨 あんかけ				鶏肉の香味焼き				ポーク香草パン粉焼 き			
	624	27.3	22.8	3.8	612	26.3	25.8	3.1	646	27.6	18.7	5.9	674	22.7	19.1	4.8	610	30.7	23.3	3.2	629	26.7	22.6	2.0
B ランチ	鯖のくるみ味噌焼き				焼アジのピリ辛あん				ホッケフライ				白身魚のアボカドタ ルタルオーブン焼き				三色豆腐そぼろ丼							
	533	25.2	13.1	2.5	435	25.0	7.3	2.9	585	19.5	17.8	3.3	564	28.4	16.3	2.1	674	29.3	18.4	4.9				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				たっぷりきのこの和 風ハヤシライス				野菜カレー				コロケカレー				ポークカレー			
	643	17.0	19.8	2.6	716	23.3	25.1	2.8	556	17.5	10.5	3.2	703	17.7	23.6	2.6	754	18.9	25.6	2.9	643	17.0	19.8	2.6
麺類	かき揚げうどん・そば (春菊・桜エビ)				コムタンラーメン				オムナポリタン				冷やし中華 ※お弁当できます				坦々麺風讃岐うどん (うどん限定)							
	492	14.2	9.5	6.6	463	21.2	12.1	5.7	540	15.3	13.2	3.0	406	15.9	5.1	4.1	569	26.6	20.4	5.6				

◆メニューについて◆

- ★サンドイッチのご注文は3日前までをお願いします。
- ★お弁当のご注文は11時までをお願いいたします。
- ・お米は国産品を使用しています。
- ・材料納入事情により献立を変更することがあります。

◇栄養価表示について◇

- 工：エネルギー(Kcal) 蛋：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)
- ・AランチとBランチは主菜、ご飯、汁物で計算しています。
 - ・ご飯は150g約250Kcalで計算しています。
 - ・中華麺と和麺の塩分は汁も全て含んでいます。

栄養食株式会社

2022

6/7月



週間献立表 / Weekly Menu



	27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				1 (金)				2 (土)			
	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩	工	蛋	脂	塩
A ランチ	和風根菜ガパオ風ライス(からだサポート)				鶏肉の梅しそ焼				ポークソテー				ささみ焼香味野菜のせ				チーズロールキャベツ				豚肉のもろ味噌焼き			
	627	25.1	15.0	5.2	607	28.2	20.2	3.6	654	24.7	26.5	2.6	392	30.3	2.3	2.6	535	18.0	15.1	5.0	665	25.1	24.7	3.2
B ランチ	魚の山椒焼(サワラ)				厚揚げと野菜の炊き合わせ				鯖の塩焼きレモンおろし				鉄分チャージ! 彩りかき揚げ				まぐろハラモの照焼							
	521	27.3	11.9	3.7	536	15.5	14.0	4.6	623	24.5	27.8	3.5	671	19.2	14.4	5.5	500	33.7	7.1	3.8				
カレー	ポークカレー				コロッケカレー				ポークカレー				野菜カレー				チキンカツカレー				ポークカレー			
	643	17.0	19.8	2.6	754	18.9	25.6	2.9	643	17.0	19.8	2.6	703	17.7	23.6	2.6	762	24.7	23.7	3	643	17.0	19.8	2.6
麺類	胡麻とレモン風味の爽やかうどん※お弁当できます				あごだし和風醤油ラーメン				コーンクリームベークンスパゲティ				かき揚げうどん・そば				海老ワンタンジンジャ醤油ラーメン							
	484	13.3	16.3	2.7	439	18.7	13.2	4.5	546	19.9	8.0	3.1	499	19.0	11.9	7.1	408	17.4	7.4	7.6				

◆メニューについて◆

★サンドイッチのご注文は3日前までをお願いします。

★お弁当のご注文は11時までにお願いたします。

・お米は国産品を使用しています。

・材料納入事情により献立を変更することがあります。

◇栄養価表示について◇

工: エネルギー(Kcal) 蛋: たんぱく質(g) 脂: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)

・AランチとBランチは主菜、ご飯、汁物で計算しています。

・ご飯は150g約250Kcalで計算しています。

・中華麺と和麺の塩分は汁も全て含んでいます。

栄養食株式会社