

2022

9 月



# 週間献立表 / Weekly Menu



	19 (月)				20 (火)				21 (水)				22 (木)				23 (金)				24 (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					和風ハンバーグ おろしポン酢				チキンディアブル				豚肉の醤油麹漬								さばの蒲焼丼			
					566	23.0	18.6	4.7	580	28.1	23.5	2.5	719	28.2	24.1	6.0					708	25.8	22.9	4.0
B ランチ					イワシの香草 パン粉焼き				厚揚げと野菜の 炊き合わせ				白きんぴらアボカ丼											
					687	31.3	25.9	5.2	500	13.9	12.1	4.5	580	15.5	15.5	3.4								
カレー					ポークハヤシライス				野菜カレー				玉子カレー								ポークカレー			
					568	17.2	11.2	3.1	689	17.7	23.6	2.6	702	23.3	25.2	3.4					629	25.8	22.9	4
麺類					麻婆焼きそば				NEW たこ焼きうどん				冷やし中華											
					574	28.0	19.6	4.6	484	13.2	11.8	6.1	406	15.9	5.1	4.1								

## ◆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



# 週間献立表 / Weekly Menu



	26 (月)				27 (火)				28 (水)				29 (木)				30 (金)				1 (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	NEW 鶏肉の山椒味噌マヨ焼				ポークソテーシャリアピンソース				とりザーサイ丼				中華風松風焼				豚肉とゴーヤの和風だしチャンプル				鶏肉の生七味焼			
	650	28.6	32.4	3.0	661	25.9	28.1	2.8	660	26.5	24.6	5.0	607	30.4	22.7	5.0	580	22.8	23.2	4.1	627	28.8	28.3	3.0
B ランチ	鯖の爽やかレモンソース				海鮮豆腐				NEW 清蒸魚 (チンジャンユ)				サバの三味焼				カニクリームコロッケ							
	660	26.1	31.5	2.6	493	25.2	11.8	5.3	430	25.9	6.5	4.3	801	29.7	46.0	3.5	758	13.7	36.9	3.0				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				野菜カレー				ポークハヤシ				茄子と豚肉の旨味噌カレー				ポークカレー			
	629	17.0	19.9	2.6	702	23.3	25.2	2.8	689	17.7	23.6	2.6	568	17.2	11.2	3.1	764	21.2	25.1	3.8	629	17.0	19.9	2.6
麺類	竹輪天うどん・そば				博多ラーメン				きつねうどん・そば				海鮮フォー				冷やしラーメン							
	480	15.8	7.6	8.0	456	22.6	11.1	7.3	532	20.1	14.0	7.0	386	15.3	1.5	5.5	416	18.5	10.3	8.6				

## ◆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。