

2022

11月



# 週間献立表 / Weekly Menu



	21 (月)				22 (火)				23 (水)				24 (木)				25 (金)				26 (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	和風煮込みハンバーグ				蒸し鶏のごま生姜ダレ								NEW 参鶏湯クッパ NEW				豚肉のおろしあん				鶏肉の梅しそ焼			
	617	21.8	15.1	6.3	594	29.5	23.5	3.0					459	18.3	2.0	5.2	621	27.3	25.4	4.3	570	26.6	18.8	3.6
B ランチ	カレーの香草パン粉焼				サワラのつけ焼き とろろがけ								イカの磯辺揚げ				魚のレモン照焼							
	525	19.8	17.9	2.0	520	30.5	12.5	5.2					523	23.7	15.4	2.2	490	23.3	13.7	4.3				
カレー	ポークカレー				たっぷりきのこの 和風ハヤシライス								薬味で食べる和カレー				野菜カレー				ポークカレー			
	629	17.0	19.9	2.6	615	16.0	18.2	3.2					617	17.6	19.0	3.3	689	17.9	23.6	2.6	629	17.0	19.9	2.6
麺類	ちくわ天うどん・そば				NEW チャンポン麺(期間限定) NEW								明太クリームスパゲティ				勝浦タンタン麺							
	480	15.8	7.6	8.0	531	19.6	15.3	6.6					564	18.2	12.4	3.2	487	21.4	15.2	9.3				

## ◆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  
11/12月



# 週間献立表 / Weekly Menu



	28 (月)				29 (火)				30 (水)				12月1日 (木)				2 (金)				3 (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	三食そばろ井				ポークソテー スタミナ焼				ささみそチーズ蒸し				高野豆腐と豚肉の 旨煮				チキン・ジェノベ パン粉焼き				イカの七味焼き			
	612	29.1	15.6	5.0	640	25.5	29.6	3.3	434	33.5	6.4	3.1	638	29.6	22.8	3.8	660	29.2	26.0	2.9	362	21.7	2.4	4.1
B ランチ	中華風焼魚の香味だれ				サーモンバター しょうゆ焼き				さばの蒲焼丼				清蒸魚 (チンジャンユウ)				カレイの生姜煮							
	529	27.3	17.1	3.5	476	27.1	9.0	3.5	709	25.7	22.5	4.0	439	26.0	7.2	4.5	484	36.5	6.1	5.5				
カレー	たっぷり野菜の キーマカレー				野菜カレー				大豆と根菜の トマトドライカレー				コロケカレー				玉子カレー				ポークカレー			
	576	14.8	15.1	3.2	689	17.9	23.6	2.6	657	23.4	20.6	2.7	740	18.9	25.6	2.9	702	23.3	25.2	2.8	629	25.8	22.9	4
麺類	カレー南蛮 そば・うどん				博多ラーメン				オムナポリタン				肉南蛮そば・うどん				ゆず塩ラーメン							
	436	17.9	7.2	6.4	456	22.6	11.1	7.3	540	15.3	13.3	3.0	455	20.6	9.1	6.0	394	17.3	7.6	5.5				

◆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。