

2023

3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	豚肉のオイスター照焼								和風チキン南蛮 土佐酢仕立て				山形だし 葱塩豚 とろろ丼				鶏肉の黒胡椒七味焼 NEW				豚肉の柚子胡椒焼			
	608	24.4	28.9	2.7					627	19.0	25.4	3.5	564	23.3	12.9	3.6	571	28.9	22.2	3.7	591	28.9	22.2	3.7
B ランチ	かに風味卵あんかけ 炒飯								アジの干物				魚のムニエル和風タルタル ソース				厚揚げと野菜の 炊き合わせ							
	522	15.7	9.2	6.4					559	31.2	11.9	5.2	590	28.0	22.7	2.7	500	13.9	12.1	4.5				
カレー	ポークカレー								シーフード 黒カレー				玉子カレー				野菜カレー				ポークカレー			
	629	17.0	19.9	2.6					650	17.1	19.4	3	702	23.3	25.2	2.8	689	17.9	23.6	2.6	629	17.0	19.9	2.6
麺類	鯛だしラーメン								甘辛豚のせあんかけうどん				にんにく 醤油ラーメン NEW				いか天うどん・そば							
	460	22.9	11.9	6.7					504	19.8	11.8	5.7	538	19.9	21.2	9.2	467	18.1	12.6	1.5				

◆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。

栄養食株式会社

2023

3月



週間献立表 / Weekly Menu



	27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (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	サムギョ プサル丼				鶏肉のごまアーモンド 唐揚				ポーク 香草パン 粉焼き				タンドリーチキン				回鍋肉				ブルドックさんのポーク ケチャップ			
	722	18.5	36.7	2.6	538	32.0	15.5	3.0	609	26.7	22.4	1.8	584	28.3	22.4	3.1	541	24.1	16.4	5.0	650	24.5	28.7	3.5
B ランチ	魚の大葉山椒おろし 和				鯖のラビコットソース				焼アジの葱のせ				タラの西京漬				魚の天ぷら おろしあんかけ							
	479	27.3	5.8	3.1	550	26.8	21.3	2.3	383	23.7	5.6	2.7	388	24.7	3.3	3.9	623	27.1	18.8	2.4				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				野菜カレー				ポークハヤシライス				コロケカレー				ポークカレー			
	629	17.0	19.9	2.6	702	23.3	25.2	2.8	689	17.9	23.6	2.6	568	17.2	11.2	3.1	740	18.9	25.6	2.9	629	17.0	19.9	2.6
麺類	関西風うどん・そば				醤油ラーメン				明太クリームスパ				たぬきうどん・そば				ゆず塩ラーメン							
	375	12.8	3.9	6.1	450	21.6	11.6	6.1	564	18.2	12.4	3.2	475	14.5	10.6	7.0	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。

栄養食株式会社