

2023

5 月



週間献立表

Weekly Menu



	22 (月)				23 (火)				24 (水)				25 (木)				26 (金)				27 (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	鶏肉の中華風照焼				 いかすみミートソースと イエローライス(期間限定)				 水餃子麻辣坦々ソース				ポーク 香草パン 粉焼				鶏肉のごま味噌だれ				黒酢生姜焼き			
	584	28.4	23.3	4.6	590	16.6	17.5	4.1	526	15.4	12.3	3.2	631	27.7	24.0	2.0	623	29.4	23.9	4.3	587	24.0	22.7	3.3
B ランチ	赤魚のみりん焼				中華風焼魚の香味だれ				魚のレモン照焼				タラの西京漬				シーフードピラフ							
	380	24.2	3.7	3.9	539	26.8	18.4	3.0	497	23.8	14.7	4.3	364	23.5	2.8	3.7	574	20.5	9.7	3.1				
カレー	ポークハヤシ				北本ト マト カレー				 マツサンカレー(タイ) (注ピーナッツ)				野菜カレー				玉子カレー				ポークカレー			
	563	17.3	11.2	3.2	667	17.5	19.2	3.1	669	22.1	23.2	3.5	689	17.9	23.6	2.6	702	23.3	25.2	2.8	629	17.0	19.9	2.6
麺類	かき玉うどん・そば				ゆず塩ラーメン				長崎チャーメン				松屋の牛煮を使った肉のせそば (お弁当できません)				醤油ラーメン							
	552	21.0	11.9	6.8	394	17.3	7.6	5.5	440	15.2	21.7	2.6	467	21.1	11.8	5.3	450	21.6	11.6	6.1				

◆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

2023

5・6月



週間献立表 / Weekly Menu



	29 (月)				30 (火)				31 (水)				1 (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	厚揚げと豚肉の甘辛炒め				ジャークチキンソテー				味噌ト ンテキ				鶏めし				豚肉の南蛮焼				鶏肉の生七味焼			
	608	28.5	21.5	4.0	646	30.2	27.2	3.5	606	24.7	22.4	3.7	925	29.7	16.4	3.2	540	23.7	21.3	3.3	635	28.6	26.5	3.0
B ランチ	鮭の醤油麹漬焼				豆腐ハンバーグ 黒酢ねぎソース				コラボ企画 Eiyosayoku ハウス考案 白身魚の唐揚げ 山椒タルタル				焼サワラのおろしあん				アジの葱味噌焼 (アジの日)							
	400	26.1	4.8	4.1	574	15.0	23.9	4.1	491	18.8	17.1	2.6	479	27.9	12.1	3.5	449	23.2	7.2	3.7				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				野菜カレー				鶏肉とナスの グリーンカレー				チーズカレー				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	750	19.2	32.2	3.5	685	20.8	24.2	2.9	629	17.0	19.9	2.6
麺類	たぬきうどん・そば				塩ラーメン				コーンクリーム ベーコンスパゲティ				胡麻とレモン風味の 爽やかうどん				台湾ラーメン(愛知県)							
	527	16.5	10.6	6.7	414	19.2	9.0	6.1	541	20.0	8.0	3.2	534	14.8	16.2	2.5	452	16.1	14.4	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。