

2024

9月



週間献立表



Weekly Menu



	2 (月)				3 (火)				4 (水)				5 (木)				6 (金)				7 (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	 オイスター肉豆腐 				すしのこおろし 照焼チキン				 食べるラー油の 麻婆春雨 				とろろそばろ井				黒酢生姜焼き (黒酢の日)							
	584	28.8	19.9	4.9	583	27.7	20.7	5.4	723	21.4	25.4	4.5	626	25.6	13.6	5.7	616	25.9	23.8	3.7				
B ランチ	鯖の蒲焼丼								アジフライ								塩柚子肉じゃが							
	720	26.8	23.2	4.3					723	25.2	26.2	3.4					527	18.5	11.4	3.2				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				ロコモコカレー				チリコンカンカレー (メキシコ)				野菜カレー							
	629	17.0	19.9	2.6	702	23.3	25.2	2.8	631	20.4	19.5	2.7	582	18.6	11.3	3.2	687	17.9	23.6	2.6				
麺類					チャーメン(白菜)								美肌ラーメン											
					166	13.3	16.5	2.5					391	20.7	7.6	6.3								

◆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。

2024

9月



週間献立表



Weekly Menu



	9 (月)				10 (火)				11 (水)				12 (木)				13 (金)				14 (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	鶏肉の和風おろしかけ				回鍋肉				NEW よだれ鶏 NEW				チーズロールキャベツ				豚肉の甘酢漬け							
	567	30.0	20.7	3.9	523	22.3	15.8	4.7	544	27.4	21.0	3.3	484	17.7	11.6	4.7	621	24.5	27.8	3.4				
B ランチ	イカ団子野菜の 甘酢あんかけ				鯖の照焼				イカの磯辺揚げ				NEW 海鮮うま煮丼 NEW				シーフードピラフ・ コロケ付き							
	534	22.2	6.7	4.0	665	25.7	31.1	3.4	503	21.0	15.1	2.1	536	20.7	8.1	3.6	582	20.2	11.1	3.2				
カレー	ポークカレー				玉子カレー				コロケカレー				野菜カレー				チーズカレー							
	629	17.0	19.9	2.6	702	23.3	25.2	2.8	732	18.6	25.5	3	687	17.9	23.6	2.6	685	20.8	24.2	2.9				
麺類	山菜とろろうどん・そば				豚しゃぶピリ辛冷やし中華				梅とカツオのねばねば 和風スパゲティ				フォー・ヘオ・フェ				えび塩ラーメン (えびの日)							
	390	13.1	1.2	6.6	514	22.3	15.2	5.2	378	13.4	1.5	5.2	485	16.6	13.0	6.5	486	19.3	14.3	6.5				

◆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

2024

9月



週間献立表



Weekly Menu



	16 (月)				17 (火)				18 (水)				19 (木)				20 (金)				21 (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					チーズinハンバーグ 胡麻ソース				鶏肉の明太マヨ 焼き				 ルーロー飯 				鶏肉の葱味噌焼き				ポークソテー			
					634	21.3	21.0	4.6	688	28.3	35.0	2.8	719	21.6	34.6	3.2	618	27.4	25.3	3.2	683	26.3	29.3	3.0
B ランチ					三色豆腐そぼろ丼				豚肉と厚揚げの彩り煮物				シシャモ&イワシフライ				ツナポテトグラタン							
					653	31.4	15.4	5.1	605	26.7	17.4	4.2	738	20.5	37.0	2.7	457	15.3	11.1	4.0				
カレー					ポークカレー				野菜カレー				薬味で食べる和カレー (日本)				チーズカレー							
					629	17.0	19.9	2.6	687	17.9	23.6	2.6	616	17.6	19.0	3.3	685	20.8	24.2	2.9				
麺類					きつねうどん・そば				博多ラーメン (福岡県)				かき玉うどん・そば				台湾ラーメン (愛知県)							
					582	21.8	13.9	6.7	457	22.6	11.1	7.6	552	20.9	11.9	6.8	453	16.1	14.5	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

2024

9月



週間献立表



Weekly Menu



	23 (月)				24 (火)				25 (水)				26 (木)				27 (金)				28 (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 豚しゃぶ梅おろしソース NEW				鶏肉の和風 ジェノベーゼ焼				やみつき焼肉ライス丼				NEW チキンフリッター 青じそソース NEW				鶏ザーサイ丼			
					467	23.4	13.4	2.6	621	28.4	23.9	3.0	580	23.8	17.0	3.0	621	28.8	25.9	4.1	651	25.5	23.9	5.2
B ランチ					ハントライス (石川県)				じゃがいものそぼろ煮				鮭の醤油麹漬け焼き				焼鯖の酢醤油だれ							
					719	23.8	27.0	5.1	436	15.0	5.1	2.9	416	25.5	7.4	2.4	654	28.6	30.1	3.6				
カレー					ポークカレー				たっぷり野菜の キーマカレー				チーズカレー				野菜カレー				ポークカレー			
					629	17.0	19.9	2.6	575	14.6	15.1	3.2	685	20.8	24.2	2.9	687	17.9	23.6	2.6	629	17.0	19.9	2.6
麺類					たぬきうどん・そば				梅と黒酢の冷やし混ぜ麺 (お弁当できます)				蒸し鶏ときのこの 和風カルボナーラ ～白味噌仕立て～				コラボ 企業 Eiyasoku 家系とんこつ醤油ラーメン コラボ 企業 Eiyasoku							
					527	18.2	10.8	6.9	399	19.4	3.2	5.2	570	29.8	13.9	2.8	560	20.6	25.4	5.9				

◆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