

週間献立表

2024年	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)
Aセット 小鉢付	焼き肉 Beef Pork	塩ガーリック 唐揚げ Chicken Garlic	豚肉の 野菜巻きカツ Pork	チキンソテー ステーキソース Chicken	ハムカツ Ham
エネルギー(kcal) Energy	745	700	651	765	718
脂質(g) Lipid	33.1	24.9	17.9	30.1	22.9
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.1	2.7	3.0	3.5	3.6
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 豚肉の 大豆入り五目煮 Pork Soybean	DHA・EPA 鮭のポテサラ焼き Fish Potato	野菜たっぷり 鶏肉と 茄子の和風BBQ炒め Chicken Eggplant	野菜たっぷり カツとじ Pork Egg	野菜たっぷり 牛肉と コンニャクの味噌煮 Beef Konjac
エネルギー(kcal) Energy	エネルギー 控え目 630	664	789	665	エネルギー 控え目 579
脂質(g) Lipid	18.5	22.6	35.4	17.5	17.0
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.0	2.4	3.6	3.9	3.0
Cセット 小鉢付	親子ロコモコ (チキンカツ&温玉) Chicken Egg	冷やし豚キムチうどん Pork Kimchee	シーフードカレー Shrimp Curry roux	野菜炒めラーメン (味噌) Pork Cabbage	鶏肉の照り焼き丼 Chicken Egg
エネルギー(kcal) Energy	672	436	601	626	681
脂質(g) Lipid	15.0	13.3	15.2	23.6	20.1
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.4	5.7	3.8	7.4	3.1
定番定食	唐揚げ定食(ライス・汁物・小鉢付)				
ライスメニュー	カレーライス(サラダ・汁物付)・唐揚げカレーライス(サラダ・汁物付)・カツカレーライス(サラダ・汁物付)				
麺類	きつね・山菜・わかめ・昆布・カレー・唐揚げカレー・カツカレー うどん/そば 日替わりラーメン				

ヘルシーメニュー

- エネルギー控え目** ……エネルギーが650kcal以下のメニューです。
- 脂質控え目** ……脂質が15g以下のメニューです。
- DHA・EPA** ……血液サラサラ効果のあるDHA・EPAが含まれているメニューです。
- 野菜たっぷり** ……野菜が120g以上摂れるメニューです。

★表示の栄養価には、**A・B定食: 白ごはん200gとみそ汁**が含まれております。小鉢は含まれておりません。

C定食: 白ごはん250gとみそ汁

白ごはん200g: 336kcal/250g: 420kcal

※材料入荷の都合等により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

※塩分が2.8g以下のメニューには「**塩分控えめ**」のマークをつけております。