

11月間献立表

栄養価表示：エネルギー/タンパク質/脂質/塩分

販売品目	種類	価格	2019/11月4日 月曜日	2019/11月5日 火曜日	2019/11月6日 水曜日	2019/11月7日 木曜日	2019/11月8日 金曜日	2019/11月9日 土曜日
ランチ		430円					豚肉の竜田揚げ香味ソース	回鍋肉
			小麦					
			651 kcal 23.6 g 19.2 g 3.8 g 583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g					
アラカルト		400円					カツ丼	豚肉の柳川風丼
			卵・小麦					
			765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g 599 kcal 27.9 g 12.5 g 4.5 g					
種類	和種 310円						豚骨ラーメン	塩タンメン
	中華種 360円		卵・小麦					
			500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g					
サラダ		130円					ごぼうサラダ	シーザーサラダ
			卵・乳					
			188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.8 g 234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g					
販売品目	種類	価格	11月4日 月曜日	11月5日 火曜日	11月6日 水曜日	11月7日 木曜日	11月8日 金曜日	11月9日 土曜日
ランチ		430円		和風おろしハンバーグ	豚肉のコチュジャン炒め	チキンカツねぎ胡麻ソース	ディアブルチキン（鶏肉の小悪魔風）	豚肉のケチャップ炒め
			小麦					
			649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g 606 kcal 21.9 g 15.5 g 2.9 g 867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g 875 kcal 36.4 g 26.7 g 3.9 g 573 kcal 23.8 g 9 g 2.8 g					
アラカルト		400円		ソースカツ丼	味噌風味の和風ミートソース	ビビンバ丼	スクランブルミートライス	鶏の唐揚げ玉子あなかけ丼
			小麦・卵					
			683 kcal 17 g 19.1 g 4.6 g 669 kcal 27.8 g 17 g 6.3 g 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g 690 kcal 20.7 g 20.5 g 5.1 g 849 kcal 29.5 g 36 g 4.7 g					
種類	和種 310円			たぬきうどん・とば	ワンタン麺	月見うどん・そば	担々麺	鶏塩ラーメン
	中華種 360円		小麦・卵					
			369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g 687 kcal 28.7 g 17.0 g 7.3 g 416 kcal 17.6 g 7.1 g 6.6 g 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g 471 kcal 19.9 g 9.5 g 5.9 g					
サラダ		130円		春雨サラダ	スパゲティサラダ	トマトと豆腐のサラダ	イタリアンサラダ	コーンサラダ
			小麦					
			115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g 16 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g 140 kcal 8.0 g 8.5 g 0.8 g 125 kcal 20.8 g 19.0 g 0.6 g 119 kcal 1.6 g 14.2 g 0.5 g					
販売品目	種類	価格	11月11日 月曜日	11月12日 火曜日	11月13日 水曜日	11月14日 木曜日	11月15日 金曜日	11月16日 土曜日
ランチ		430円	しっとりやわらか鶏ムネのピザ焼き	フライ盛り合わせ（カレー・白身魚がイ・カレー）	鶏肉の竜田揚 野菜炒 秘伝のタレかけ	バーベキューチキン	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉と野菜のマヨボン炒め
			卵・小麦・乳					
			706 kcal 35.1 g 22.9 g 3.6 g 764 kcal 17.2 g 18.1 g 4.7 g 422 kcal 22.6 g 22.8 g 3.2 g 700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g 571 kcal 20.6 g 14.1 g 3.1 g 612 kcal 21.2 g 20.8 g 3.7 g					
アラカルト		400円	ニラ玉ごはん	照り焼きハンバーグ丼	ネギ塩豚丼	ドライカレー	ドミカツ丼	胡麻味噌チキンカツ丼
			小麦・卵					
			577 kcal 20.5 g 14.9 g 3.7 g 672 kcal 25.3 g 19 g 4 g 561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g 636 kcal 19 g 17.3 g 3.4 g 817 kcal 32.7 g 27.9 g 3.2 g					
種類	和種 310円			味噌コーンラーメン	きつねうどん・そば	併骨麺（パーコー麺）	きのこうどん・そば	チャーシュー麺
	中華種 360円		小麦・卵					
			580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g 860 kcal 29.5 g 40.5 g 12.6 g 411 kcal 12.9 g 13.6 g 7.6 g 493 kcal 23.3 g 12.6 g 6.5 g 660 kcal 25.1 g 23.4 g 8.4 g					
サラダ		130円	切り干し大根サラダ	チキンサラダ	ビーンズサラダ	卵サラダ	ツナサラダ	海藻サラダ
			卵					
			166 kcal 6.8 g 8.2 g 1.3 g 296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g 125 kcal 20.8 g 19.0 g 0.6 g 196 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g					
販売品目	種類	価格	11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日	11月23日 土曜日
ランチ		430円	サワラの唐揚げチリソース	チキンカツねぎ胡麻ソース	鶏肉のクリームソース	豚肉とごぼうの甘辛炒め	鶏肉のトマト煮	
			小麦					
			642 kcal 23.9 g 17.5 g 3.2 g 867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g 789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g 614 kcal 22.3 g 16.9 g 2.6 g 649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g #N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g					
アラカルト		400円	麻婆豆腐丼	和風きのこパスタ	豚丼	チキンストロガノフ	ロコモコ丼	
			小麦					
			710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g 570 kcal 20 g 13.1 g 6 g 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g 656 kcal 21.9 g 22.3 g 5.5 g 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g #N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g					
種類	和種 310円			とろろうどん・そば	煮干しラーメン	竹輪うどん・そば	ネギ味噌ラーメン	唐揚げうどん・そば
	中華種 360円		小麦・卵					
			391 kcal 12.4 g 1.0 g 6.2 g 573 kcal 23.1 g 18.3 g 5.7 g 401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 435 kcal 19.0 g 7.7 g 6.5 g					
サラダ		130円	ポテトサラダ	コーンサラダ	玉ねぎとツナのサラダ	コールスローサラダ	きのこサラダ	
			卵					
			358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g 119 kcal 1.9 g 14.2 g 0.5 g 181 kcal 7.2 g 15.0 g 0.7 g 173 kcal 16.9 g 15.2 g 6.4 g 51 kcal 2.0 g 3.1 g 0.1 g					
販売品目	種類	価格	11月25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29日 金曜日	11月30日 土曜日
ランチ		430円	八宝菜	和風おろしハンバーグ	ゆで豚と野菜のサラダ風	鶏肉のガリパタ焼	ポーク照り焼き	煮込みハンバーグ
			小麦・卵・乳					
			580 kcal 20.7 g 15 g 3.0 g 649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g 582 kcal 26.2 g 14.3 g 3.5 g 808 kcal 31.3 g 34.8 g 3.8 g 570 kcal 20.8 g 15.7 g 2.0 g 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g					
アラカルト		400円	サラダ豚丼	ミートソーススパゲティ	カツ丼	ビビンバ丼	タコライス	明太子クリームパスタ
			卵					
			567 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g 608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g 508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g 592 kcal 21.4 g 15.7 g 5 g					
種類	和種 310円			味噌ラーメン	かき揚げうどん・そば	九州博多風ラーメン	おろしうどん・そば	担々麺
	中華種 360円		小麦・卵					
			580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 416 kcal 12.8 g 7.0 g 6.8 g 500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g 338 kcal 10.1 g 10 g 6.3 g 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g					
サラダ		130円	大根サラダ	アスパラサラダ	ごぼうサラダ	シーザーサラダ	春雨サラダ	スパゲティサラダ
			卵					
			114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g 29 kcal 1.5 g 0.1 g 1.2 g 188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.8 g 234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g					
定番メニュー								
唐揚げランチ	並 410円	鶏の唐揚げ						
	得 510円	卵・小麦 857 kcal 23.1 g 27.6 g 3.1 g						
カレーライス	340円	レバストオリジナルカレー						
		小麦・乳 637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g						

※ライス大盛は+60円、種類大盛は+110円になります
 ※当食堂では国産米を使用しております。
 ※食材の仕入れ状況により、内容が変更になる場合があります。



