

10月献立表

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	2020/月曜日	2020/火曜日	2020/水曜日	10月1日 木曜日	10月2日 金曜日	10月3日 土曜日
ランチ	430円					タンドリーチキン	ポーク照り焼き	鶏肉のグリルシャリアビンソース
						小麦粉・牛乳		
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	799 kcal 32.2 g 27.7 g 3.9 g	570 kcal 20.8 g 15.7 g 2.0 g	662 kcal 28.3 g 22.5 g 3.2 g
アラカルト	400円					中華風煮込みハンバーグ丼	ナポリタンライス	豚丼
						小麦粉・卵・牛乳		
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	665 kcal 25 g 20.2 g 6 g	640 kcal 19.1 g 15.3 g 7.3 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g
種類	和種 310円 中華種 360円					醤油ラーメン	きつねうどん・そば	豚骨ラーメン
						小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 0.7 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g
サラダ	130円					コーンサラダ	卵サラダ	海藻サラダ
							卵	
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	119 kcal 1.6 g 14.2 g 0.5 g	195 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g
販売品目	種類	価格	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日
ランチ	430円	バーベキューチキン		とんかつ	鶏肉のクリームソース	鶏肉の竜田揚 野菜炒め 秘伝のタシかけ	豚平やき	チキンカツ野菜香味だれ
			小麦粉	小麦粉・卵・牛乳	小麦粉・牛乳		小麦粉・卵・牛乳	
			700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g	422 kcal 22.6 g 22.8 g 3.2 g	764 kcal 28.5 g 32.4 g 3.7 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g
アラカルト	400円	ガバオライス (鶏肉のバジル炒めごはん)		ミートソースパグティ	豚キムチ丼	チキンストロガノフ	二玉ごはん	長崎チャーメン
			卵	小麦粉・卵・牛乳		小麦粉	卵	
			633 kcal 29.6 g 19 g 4.2 g	608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g	656 kcal 21.9 g 22.3 g 5.5 g	577 kcal 20.5 g 14.9 g 3.7 g	528 kcal 17.3 g 26.4 g 2.7 g
種類	和種 310円 中華種 360円	味噌コーンラーメン		たぬきうどん・そば	担々麺	とろろうどん・そば	ネギ味噌ラーメン	もやしラーメン
			小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵	小麦粉・卵
			580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	309 kcal 10.0 g 4.3 g 0.4 g	900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	400 kcal 5.1 g 7.9 g 1.5 g	481 kcal 19.7 g 9.5 g 5.9 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円	ツナサラダ		ポテトサラダ	シーザーサラダ	アスパラサラダ	チキンサラダ	トマトサラダ
					牛乳・卵			
			228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g	29 kcal 1.5 g 0.1 g 1.2 g	296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	170 kcal 12 g 15.2 g 1.3 g
販売品目	種類	価格	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
ランチ	430円	チキンのトマトソースかけ		フライ盛り合わせ (カレー・白身魚・カツ・カレー)	鶏肉の山賊焼	回鍋肉	鶏の唐揚げチリソース	鶏肉の味噌マヨソース
				小麦粉・卵・牛乳・カニ			小麦粉・卵	小麦粉・卵・牛乳
			834 kcal 32.4 g 28.3 g 5.0 g	764 kcal 17.2 g 18.1 g 4.7 g	674 kcal 30 g 20.7 g 3.7 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	791 kcal 33.1 g 26 g 3.7 g	802 kcal 33.1 g 30.5 g 3.7 g
アラカルト	400円	サラダ豚丼		ソースカツ丼	サラダ豚丼	ハンバーグ天丼	ガバオライス (鶏肉のバジル炒めごはん)	豚キムチ丼
				小麦粉・卵		小麦粉・卵・牛乳		
			587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	683 kcal 17 g 19.1 g 4.6 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	807 kcal 22.3 g 27.6 g 5.8 g	633 kcal 29.6 g 19 g 4.2 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g
種類	和種 310円 中華種 360円	もやしラーメン		肉うどん・そば	塩タンメン	とり天うどん・そば	九州博多風ラーメン	ワンタン麺
			小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵	小麦粉・卵・そば	小麦粉・卵	小麦粉・卵
			454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	428 kcal 17.6 g 8.6 g 0.3 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	435 kcal 19.0 g 7.7 g 6.5 g	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	687 kcal 28.7 g 17.0 g 7.3 g
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ		春雨サラダ	イタリアンサラダ	ベーコンサラダ	スイートポテトサラダ	マカロニサラダ
				小麦粉				小麦粉・卵・牛乳
			21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	181 kcal 4.4 g 15.2 g 0.6 g	270 kcal 6.4 g 2.9 g 3.7 g	214 kcal 1.6 g 9.7 g 1.7 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g
販売品目	種類	価格	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 木曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日
ランチ	430円	ハーブチキンサラダ仕立て		バーベキューチキン	鶏肉のネギ塩焼	揚げ鶏の甘酢炒め (酢鶏)	豚キムチ	チキン南蛮タルタルソース
				小麦粉		小麦粉・卵		小麦粉・卵・牛乳
			836 kcal 32.5 g 26.1 g 3.9 g	700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g	762 kcal 31.1 g 30.1 g 3.7 g	793 kcal 28.6 g 30 g 3.0 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g
アラカルト	400円	ドライカレー		ドミカツ丼	天丼 (鶏ムネ、エビ)	親子丼	焼き鳥丼	豚丼
			小麦粉・卵	小麦粉・卵	小麦粉・卵・エビ	卵	卵	
			711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	636 kcal 19 g 17.3 g 3.4 g	695 kcal 19.4 g 17.6 g 2.2 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g
種類	和種 310円 中華種 360円	醤油ラーメン		竹輪天うどん・そば	味噌バターコーンラーメン	かき揚げうどん・そば	塩ラーメン	ネギ醤油ラーメン
			小麦粉・卵	小麦粉・卵・そば	小麦粉・卵・牛乳	小麦粉・卵・そば	小麦粉・卵	小麦粉・卵
			470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	558 kcal 20.8 g 16.6 g 5.4 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	481 kcal 19.7 g 9.5 g 5.9 g
サラダ	130円	切干大根サラダ		ツナサラダ	かぼちゃサラダ	ビーンズサラダ	スパゲティサラダ	きのこサラダ
				小麦粉			小麦粉・卵・牛乳	
			166 kcal 6.9 g 8.2 g 1.3 g	228 kcal 7.3 g 120.1 g 1.1 g	106 kcal 19.2 g 6.7 g 0.4 g	125 kcal 20.8 g 19.0 g 0.6 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	51 kcal 2.0 g 3.1 g 0.1 g
販売品目	種類	価格	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 木曜日	10月30日 金曜日	10月31日 土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい白身魚のフライ		油淋鶏	鶏肉のガリパタ焼	豚キムチ	チキンカツねぎ胡麻ソース	やみつき！ヤンニョムチキン (韓国風甘辛チキン)
			小麦粉・卵・牛乳	小麦粉	卵		小麦粉・卵	小麦粉
			712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	851 kcal 26 g 32.9 g 3.1 g	808 kcal 31.3 g 34.8 g 3.8 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g	785 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g
アラカルト	400円	長崎チャーメン		照り焼きハンバーグ丼	ピリ辛そぼろ丼	焼き鳥丼	中華丼	ビビンバ丼
			小麦粉・卵	卵・牛乳	卵	卵	卵	
			528 kcal 17.3 g 26.4 g 2.7 g	672 kcal 25.3 g 19 g 4 g	645 kcal 32.1 g 20.1 g 5 g	754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g	693 kcal 17.2 g 10.7 g 4.3 g
種類	和種 310円 中華種 360円	豚骨ラーメン		ちからうどん・そば	つけ麺	若布うどん・そば	塩コーンラーメン	醤油ラーメン
			小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵	小麦粉・そば	小麦粉・卵	小麦粉・卵
			500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	441 kcal 12.2 g 13 g 6.4 g	647 kcal 6.4 g 2.9 g 3.7 g	338 kcal 10.1 g 10.2 g 5.7 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	海藻サラダ		玉ねぎとツナの和風サラダ	コールスローサラダ	ベーコンサラダ	パスタサラダ	シーザーサラダ
					牛乳・卵		小麦粉・卵・牛乳	牛乳・卵
			7.4 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	181 kcal 7.2 g 15.0 g 0.7 g	173 kcal 16.6 g 15.2 g 0.4 g	270 kcal 6.4 g 2.9 g 3.7 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g
定番メニュー								
唐揚げランチ	並 410円 得 510円		鶏の唐揚げ					
			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。

