

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	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉のクリームソース			鶏肉のマスタード焼きはちみつレモンソース	ディアブルチキン(鶏肉の小悪魔風)	とんかつ	マヨ照りチキン
		小麦粉・卵・牛乳	789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	656 kcal 21.9 g 22.3 g 5.5 g	875 kcal 36.4 g 26.7 g 3.9 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g
アラカルト	400円	あんかけカツ丼			チキンストロガノフ	照り焼きハンバーグ丼	ネギ塩豚丼	タコライス
		小麦粉・卵	697 kcal 18.3 g 21.9 g 3.9 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	656 kcal 21.9 g 22.3 g 5.5 g	672 kcal 25.3 g 19 g 4 g	561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g
種類	和種 310円 中華種 360円	九州博多風ラーメン			醤油ラーメン	けんちんうどん・そば	味噌バターコンラーメン	塩タンメン
		小麦粉・卵	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	511 kcal 20.2 g 16.4 g 4.8 g	558 kcal 20.8 g 16.6 g 5.4 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g
サラダ	130円	アスパラサラダ			トマトサラダ	チョレギサラダ	コブサラダ	ポテトサラダ
			29 kcal 1.5 g 0.1 g 1.2 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	17 kcal 1.2 g 1.52 g 1.3 g	74 kcal 2.5 g 3.5 g 3.5 g	191 kcal 11.5 g 14.2 g 0.5 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	種類	価格	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉のグリルシャリアピンソース		バーベキューチキン	鶏肉のピカタトマトソース	チキンカツ野菜香味だれ	鶏肉の山賊焼	やみつき! ヤンニョムチキン(韓国風甘辛チキン)
			662 kcal 28.3 g 22.5 g 3.2 g	700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g	700 kcal 29.9 g 24.9 g 2.8 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	674 kcal 30 g 20.7 g 3.7 g	785 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g
アラカルト	400円	鶏天丼		ソースカツ丼	豚丼	ビビンバ丼	ロコモコ丼	中華丼
		小麦粉・卵	800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	683 kcal 17 g 19.1 g 4.6 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g
種類	和種 310円 中華種 360円	排骨麺(パーコー麺)		たぬきうどん・そば	チャーシュー麺	おろしうどん・そば	煮干ラーメン	広東麺
		小麦粉・卵	860 kcal 29.5 g 40.5 g 12.6 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	493 kcal 23.3 g 12.6 g 6.5 g	338 kcal 10.1 g 1.0 g 3.3 g	573 kcal 23.1 g 18.3 g 5.7 g	660 kcal 25.1 g 23.4 g 8.4 g
サラダ	130円	チキンサラダ		大根サラダ	もやしの中華風サラダ	ハム&チーズサラダ	コーンサラダ	卵サラダ
			296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	119 kcal 1.6 g 14.2 g 0.5 g	185 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g
販売品目	種類	価格	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉のネギ塩焼		煮込みハンバーグ	ハーブチキンサラダ仕立て	鶏肉のソテーシャスールソース(獅師風ソース)	チキンカツねぎ胡麻ソース	タンドリーチキン
			762 kcal 31.1 g 30.1 g 3.7 g	812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	836 kcal 32.5 g 26.1 g 3.9 g	819 kcal 32.2 g 28.5 g 4.7 g	867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g	799 kcal 32.2 g 27.7 g 3.9 g
アラカルト	400円	親子丼		ミートソーススパゲティ	焼き鳥丼	鶏の唐揚げ玉子あんかけ丼	ピリ辛そぼろ丼	豚キムチ丼
		卵	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	849 kcal 29.5 g 36 g 4.7 g	645 kcal 32.1 g 20.1 g 5 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g
種類	和種 310円 中華種 360円	塩ラーメン		きつねうどん・そば	ワンタン麺	肉うどん・そば	辛味噌ラーメン	担々麺
		小麦・卵	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	687 kcal 28.7 g 17.0 g 7.3 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	560 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g
サラダ	130円	海藻サラダ		切干大根サラダ	マカロニサラダ	スイートポテトサラダ	ベーコンサラダ	イタリアンサラダ
		卵	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	166 kcal 6.8 g 8.2 g 1.3 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	214 kcal 1.6 g 9.7 g 1.7 g	270 kcal 6.4 g 2.9 g 3.7 g	181 kcal 4.6 g 15.2 g 0.6 g
販売品目	種類	価格	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日
ランチ	430円			チキン南蛮タルタルソース	チキンカツねぎ胡麻ソース	タンドリーチキン	鶏肉のチーズポテトサラダやきのタレかけ	鶏肉の竜田揚げ 野菜炒め 秘伝のタレかけ
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g	799 kcal 32.2 g 27.7 g 3.9 g	755 kcal 37.8 g 24.7 g 2.3 g	422 kcal 22.6 g 22.8 g 3.2 g
アラカルト	400円			ドミカツ丼	鶏そぼろ丼	トルコライス(カレー炒飯)	麻婆豆腐丼	長崎ちゃんぽん
			#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	636 kcal 19 g 17.3 g 3.4 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	874 kcal 21.2 g 32.3 g 4.1 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	528 kcal 17.3 g 26.4 g 2.7 g
種類	和種 310円 中華種 360円			とろろうどん・そば	鶏塩ラーメン	竹輪天うどん・そば	もやしラーメン	味噌ラーメン
		小麦・卵・そば	400 kcal 5.1 g 7.9 g 1.5 g	715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	
サラダ	130円			春雨サラダ	ブロッコリーサラダ	トマトサラダ	チキンサラダ	シーザーサラダ
			115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	17.3 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g	
販売品目	種類	価格	11月30日 月曜日	2020/ 火曜日	2020/ 水曜日	2020/ 木曜日	2020/ 金曜日	2020/ 土曜日
ランチ	430円	鶏肉のグリルシャリアピンソース						
			662 kcal 28.3 g 22.5 g 3.2 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	
アラカルト	400円	味噌カツ丼						
		小麦・卵・牛乳	693 kcal 17.2 g 19.7 g 4.3 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	
種類	和種 310円 中華種 360円	醤油ラーメン						
		小麦・卵	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	
サラダ	130円	ポテトサラダ						
			358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 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	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	
定番メニュー								
唐揚げランチ	並 410円 得 510円	鶏の唐揚げ						
								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						
								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。

