

5月 献立表

栄養価表示/エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量

販売品目	価格	5月1日 土曜日	5月4日 火曜日	5月5日 水曜日	5月6日 木曜日	5月7日 金曜日	5月8日 土曜日
ランチ	430円	豚肉の竜田揚げ香味ソース 卵			とんかつ 卵 小麦粉 牛乳	鶏肉の山賊焼	和風おろしハンバーグ 卵 小麦粉 牛乳
		651 kcal 23.6 g 19.2 g 3.8 g			801 kcal 25.5 g 3.9 g 3.9 g	674 kcal 30 g 20.7 g 3.7 g	649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g
アラカルト	400円	豚キムチ炒飯 卵			オムライスハヤシソース 卵 小麦粉 牛乳	カツ丼 卵 小麦粉 牛乳	かけるナポリタン 小麦粉
		653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g			810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	636 kcal 26.3 g 12.6 g 5.9 g
種類	和種 310円 中華種 360円	味噌ラーメン			たぬきうどん・そば 卵 小麦粉	博多豚骨ラーメン 卵 小麦粉	醤油ラーメン 卵 小麦粉
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g			389 kcal 10.7 g 4.3 g 5.4 g	500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	きのこハムのサラダ			ごぼうサラダ 卵	トマトサラダ	中華風もやしサラダ
		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g			188 kcal 30 g 12.0 g 0.6 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g
販売品目	価格	5月10日 月曜日	5月11日 火曜日	5月12日 水曜日	5月13日 木曜日	5月14日 金曜日	5月15日 土曜日
ランチ	430円	豚肉生姜焼き	イタリアンハンバーグ	チキン南蛮タルタルソース	フライ盛り合わせ (カレー・ポテト・白身魚・ワイルド・加工肉) 卵 小麦粉 牛乳	回鍋肉 小麦粉	煮込みハンバーグ 卵 小麦粉 牛乳
		598 kcal 27 g 16.5 g 2.6 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	976 kcal 30.6 g 46.2 g 3.8 g	764 kcal 17.2 g 18.1 g 4.7 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	612 kcal 23.6 g 27.8 g 3.5 g
アラカルト	400円	親子丼 卵	ピピン丼	豚丼	麻婆豆腐丼 卵 小麦粉 牛乳	胡麻味噌チキンカツ丼 卵 小麦粉 牛乳	
		718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	817 kcal 32.7 g 27.9 g 3.2 g	
種類	和種 310円 中華種 360円	鶏塩ラーメン 卵 小麦粉	かき揚げうどん・そば 卵 小麦粉	担々麺 卵 小麦粉	かきたまうどん・そば 卵 小麦粉	野菜タンメン 卵 小麦粉	辛ネギ味噌ラーメン 卵 小麦粉
		715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	500 kcal 21.7 g 11.3 g 6.1 g	440 kcal 17.9 g 7.0 g 5.2 g	656 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	わかめサラダ	ツナサラダ	ハム&チーズサラダ	シーザーサラダ 卵 小麦粉 牛乳	かぼちゃサラダ 卵	ポテトサラダ 卵
		74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	107 kcal 3.1 g 12.5 g 1.6 g	234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g	106 kcal 1.1 g 6.7 g 0.8 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	価格	5月17日 月曜日	5月18日 火曜日	5月19日 水曜日	5月20日 木曜日	5月21日 金曜日	5月22日 土曜日
ランチ	430円	マヨ照りチキン	デミ玉ハンバーグ	ゆで豚と野菜のサラダ風	油淋鶏 小麦粉	豚キムチ	ハンパソウ (棒々鶏)
		615 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	663 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	582 kcal 26.2 g 14.3 g 3.5 g	651 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	693 kcal 34.6 g 21.7 g 3.0 g
アラカルト	400円	ミートソースパグティ	鶏そぼろ丼				タコライス
		608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g				538 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g
種類	和種 310円 中華種 360円	野菜味噌ラーメン 卵 小麦粉	きのこうどん・そば 小麦粉	棒棒鶏冷やし中華 卵 小麦粉	きつねうどん・そば 小麦粉	塩ラーメン 卵 小麦粉	野菜あんかけラーメン 卵 小麦粉
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	411 kcal 12.9 g 15.6 g 7.6 g	415 kcal 34.6 g 21.7 g 3.0 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	480 kcal 17.5 g 10.9 g 12.2 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 4.6 g
サラダ	130円	コールスローサラダ	ビーンズサラダ	ブロッコリーサラダ	チキンサラダ	コーンサラダ	玉子サラダ
販売品目	価格	5月24日 月曜日	5月25日 火曜日	5月26日 水曜日	5月27日 木曜日	5月28日 金曜日	5月29日 土曜日
ランチ	430円	ハンパソウ (棒々鶏)	カツの卵とじ煮 卵 小麦粉 牛乳	チーズハンバーグ 卵 小麦粉 牛乳	チキンカツ野菜香味だれ 卵 小麦粉 牛乳	ポーク照り焼き	デミ玉ハンバーグ 卵 小麦粉 牛乳
		693 kcal 34.6 g 21.7 g 3.0 g	712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	570 kcal 20.8 g 15.7 g 2.0 g	693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g
アラカルト	400円	焼き鳥丼	あんかけチャーハン 卵	味噌カツ丼 卵 小麦粉 牛乳	ベーコンとほうれん草のトマトソースパスタ 卵 小麦粉 牛乳	オムライスハヤシソース 卵 小麦粉 牛乳	豚キムチ丼
		754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	693 kcal 17.2 g 19.7 g 4.3 g	710 kcal 19.3 g 27 g 5.9 g	810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g
種類	和種 310円 中華種 360円	豚骨ラーメン 卵 小麦粉	肉うどん・そば 小麦粉	もやし醤油ラーメン 卵 小麦粉	冷やしたぬきうどん・そば 卵 小麦粉	キムチ塩ラーメン 卵 小麦粉	麻婆豆腐ラーメン 卵 小麦粉
		500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	389 kcal 10.7 g 4.3 g 5.4 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	590 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
サラダ	130円	水菜と大根のサラダ	ポテトサラダ	トマトサラダ	和風ツナサラダ	マカロニサラダ	胡麻ドレ豆腐サラダ
		114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g	358 kcal 6.7 g 20.6 g 0.6 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	74 kcal 2.5 g 3.5 g 3.5 g
販売品目	価格	5月31日 月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	豚肉生姜焼き					
		598 kcal 27 g 16.5 g 2.6 g					
アラカルト	400円	ロコモコ丼 卵 小麦粉 牛乳					
		687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g					
種類	和種 310円 中華種 360円	もやし味噌ラーメン 卵 小麦粉					
		454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g					
サラダ	130円	スパゲッティサラダ 卵					
		167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g					
唐揚げランチ	並盛 410円 得盛 510円	鶏の唐揚げ 小麦					
		857 kcal 23.1 g 14.7 g 3.1 g					
カレーライス	340円	ポークカレー 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。

