

6月 献立予定表

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	月曜日	6月1日 火曜日	6月2日 水曜日	6月3日 木曜日	6月4日 金曜日	6月5日 土曜日
ランチ	430円		和風おろしハンバーグ	しっとりやわらか鶏ムネのピザ焼き	フライ盛り合わせ (加コッパ・白身魚71・加コッパ)	カツの卵とじ煮	マヨ照りチキン
			卵・小麦粉・牛乳	牛乳	卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳	卵
			649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g	706 kcal 35.1 g 22.9 g 3.6 g	764 kcal 17.2 g 18.1 g 4.7 g	712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g
アラカルト	400円		鶏そぼろ丼	あんかけチャーハン	チキンときのこのクリームソースパスタ	ヒビンパ丼	麻婆豆腐丼
			卵	卵	小麦粉・牛乳		
			712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	647 kcal 25.9 g 16.7 g 6.7 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g
麺類	和麺 310円 中華麺 360円		冷やしきつねうどん・そば	博多豚骨ラーメン	かき揚げうどん・そば	鶏塩ラーメン	冷やし中華
			卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
			409 kcal 12.7 g 15.9 g 80.0 g	500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	
サラダ	130円		ブロッコリーサラダ	コーンサラダ	トマトサラダ	ごぼうサラダ	もやし中華サラダ
						卵	
			21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	119 kcal 1.9 g 14.2 g 0.5 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g
販売品目	価格	6月7日 月曜日	6月8日 火曜日	6月9日 水曜日	6月10日 木曜日	6月11日 金曜日	6月12日 土曜日
ランチ	430円	とんかつ	バーベキューチキン	イタリアンハンバーグ	豚肉生姜焼き	タルタルがおいしい白身魚のフライ	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん
		卵・小麦粉・牛乳		卵・小麦粉・牛乳		卵・小麦粉・牛乳	
		801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g
アラカルト	400円	オムライスハヤシソース	豚丼	麻婆茄子丼	親子丼	かけるナポリタン	カツ丼
		卵			卵	小麦粉	卵・小麦粉・牛乳
		810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	636 kcal 26.3 g 12.6 g 5.9 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	味噌ラーメン	たぬきうどん・そば	醤油ラーメン	きつねうどん・そば	担々麺	冷麺風キムチラーメン
		卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	500 kcal 32.5 g 7.8 g 3.5 g
サラダ	130円	ハム&チーズサラダ	ツナサラダ	ポテトサラダ	わかめサラダ	コールスローサラダ	かぼちゃサラダ
		牛乳	卵	卵		卵	卵
		107 kcal 3.1 g 12.5 g 1.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	173 kcal 16.6 g 15.2 g 0.4 g	105 kcal 1.1 g 0.7 g 0.8 g
販売品目	価格	6月14日 月曜日	6月15日 火曜日	6月16日 水曜日	6月17日 木曜日	6月18日 金曜日	6月19日 土曜日
ランチ	430円	チキン南蛮タルタルソース		さわらの唐揚げ中華風野菜あん	鶏肉の山賊焼	回鍋肉	デミ玉ハンバーグ
		卵・小麦		小麦粉			卵・小麦粉
		576 kcal 30.5 g 40.2 g 3.5 g		664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	674 kcal 30 g 20.7 g 3.7 g	683 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g
アラカルト	400円	焼き鳥丼		ロコモコ丼	サラダ豚丼	ニラ玉ごはん	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		卵	小麦粉
		754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g		687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	577 kcal 20.5 g 14.9 g 3.7 g	710 kcal 19.3 g 27 g 5.9 g
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	野菜タンメン		冷やし担々麺	冷やしかき揚げうどん・そば	キムチ塩ラーメン	もやし味噌ラーメン
		卵・小麦粉		卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g		900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円	マカロニサラダ		トマトサラダ	チキンサラダ	シーザーサラダ	卵サラダ
		卵・小麦粉				卵・牛乳	卵
		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g		170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g	195 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g
販売品目	価格	6月21日 月曜日	6月22日 火曜日	6月23日 水曜日	6月24日 木曜日	6月25日 金曜日	6月26日 土曜日
ランチ	430円	ゆで豚と野菜のサラダ風	油淋鶏	チーズハンバーグ	ポーク照り焼き	チキンカツ野菜香味だれ	豚肉生姜焼き
				卵・小麦粉・牛乳		卵・小麦粉・牛乳	
		582 kcal 26.2 g 14.3 g 3.5 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	570 kcal 20.8 g 15.7 g 2.0 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円	鶏天丼	ミートソーススパゲティ	豚キムチ丼	ドライカレー	オムライスハヤシソース	鶏そぼろ丼
		卵・小麦粉			小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳	卵
		800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g	711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	棒棒鶏冷やし中華	カレーうどん・そば	もやし醤油ラーメン	肉うどん・そば	辛ネギ味噌ラーメン	煮干しラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		415 kcal 34.0 g 21.7 g 3.0 g	492 kcal 14.9 g 15.4 g 4.0 g		428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	
サラダ	130円	スパゲティサラダ	水菜と大根のサラダ	もやし中華サラダ	ブロッコリーサラダ	ポテトサラダ	ごぼうサラダ
		卵・小麦粉				卵	卵
		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g	188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g
販売品目	価格	6月28日 月曜日	6月29日 火曜日	6月30日 水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	煮込みハンバーグ	とんかつ	チキンカツねぎ胡麻ソース			
		卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳			
		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	867 kcal 33 g 29.4 g 3.6 g			
アラカルト	400円	スクランブルミートライス	かけるナポリタン	カツ丼			
		卵	5	卵・小麦粉・牛乳			
		690 kcal 20.7 g 20.5 g 5.1 g	636 kcal 26.3 g 12.6 g 5.9 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g			
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	高菜ラーメン	冷やしたぬきうどん・そば	味噌コーンラーメン			
		卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉			
		470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g			
サラダ	130円	ツナサラダ	コーンサラダ	わかめサラダ			
		卵					
		228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	119 kcal 1.9 g 14.2 g 0.5 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 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 27.8 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、麺類大盛は+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。



株式会社 レパスト