

### 12月の献立表

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	月曜日	火曜日	12月1日 水曜日	12月2日 木曜日	12月3日 金曜日	12月4日 土曜日
ランチ	430円			豚肉生姜焼き	チーズハンバーグ	タルタルがおいしい 白身魚のフライ	油淋鶏
				599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g
アラカルト	400円			鶏そぼろ丼	ドライカレー	親子丼	カツ丼
				712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	718 kcal 30.9 g 22.5 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			醤油ラーメン	たぬきうどん・そば	鶏塩ラーメン	味噌コーンラーメン
				470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	369 kcal 107.7 g 4.3 g 6.4 g	716 kcal 26.7 g 23.1 g 9.7 g	580 kcal 26.4 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円			わかめサラダ	スパゲッティサラダ	トマトサラダ	マカロニサラダ
				21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	167 kcal 4.7 g 7.2 g 0.3 g	170 kcal 1.2 g 1.52 g 1.3 g	167 kcal 4.7 g 7.2 g 0.3 g
販売品目	価格	12月6日 月曜日	12月7日 火曜日	12月8日 水曜日	12月9日 木曜日	12月10日 金曜日	12月11日 土曜日
ランチ	430円	煮込みハンバーグ	チキン南蛮タルタル ソース	豚キムチ	チキンカツ野菜香味 だれ	イタリアンハンバーグ	
		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	
アラカルト	400円					麻婆豆腐丼	
						710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	担々麺	ぎつねうどん・そば	高菜ラーメン	竹輪天うどん・そば	博多風ラーメン	
		500 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	401 kcal 14.8 g 16.6 g 7.4 g	500 kcal 21.9 g 11.3 g 5.1 g	
サラダ	130円	ポテトサラダ	もやし中華サラダ	ごぼうサラダ	玉子サラダ	ハム&チーズサラダ	
		358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.8 g	195 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	
販売品目	価格	12月13日 月曜日	12月14日 火曜日	12月15日 水曜日	12月16日 木曜日	12月17日 金曜日	12月18日 土曜日
ランチ	430円	とんかつ	マヨ照りチキン				チキンカツ
		801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	815 kcal 31.9 g 34.3 g 3.5 g				801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g
アラカルト	400円	ビビンバ丼	鶏天丼				豚丼
		596 kcal 23.6 g 23.5 g 3.6 g	800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g				590 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g
麺類	和麺 310円 中華麺 360円	キムチ塩ラーメン	肉うどん・そば				担々麺
		556 kcal 21.4 g 16.8 g 6.4 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g				900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g
サラダ	130円	ツナサラダ	トマトサラダ				春雨サラダ
		228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	170 kcal 1.2 g 1.52 g 1.3 g				115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g
販売品目	価格	12月20日 月曜日	12月21日 火曜日	12月22日 水曜日	12月23日 木曜日	12月24日 金曜日	土曜日
ランチA	410円						
ランチB	400円						
販売品目	価格	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円						
アラカルト	400円						
麺類	和麺 310円 中華麺 360円						
サラダ	130円						
				213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	269 kcal 26.4 g 15.7 g 0.5 g
唐揚げランチ	並盛 410円 得盛 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			ポークカレー			
				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。





