

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	火曜日	6月1日 水曜日	6月2日 木曜日	6月3日 金曜日	6月4日 土曜日
ランチ	430円			豚肉生姜焼き	チキンカツ野菜香味だれ	チーズハンバーグ	回鍋肉
				卵・小麦粉・牛乳 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	卵・小麦粉・牛乳 833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	卵・小麦粉・牛乳 712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	卵・小麦粉・牛乳 583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g
アラカルト	400円			あんかけチャーハン	タコライス	ビビンバ丼	ロコモコ丼
				卵 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	小麦粉・牛乳 508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	卵 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	卵・小麦粉・牛乳 675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g
種類	和麺 330円			野菜タンメン	たぬきうどん・そば	担々麺	醤油ラーメン
	中華麺 380円			卵・小麦粉 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	卵・小麦粉・そば 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	卵・小麦粉 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 5.5 g 6.7 g
サラダ	130円			ハム&チーズサラダ	トマトサラダ	ごぼうサラダ	もやし中華サラダ
				牛乳 107 kcal 3.1 g 12.5 g 1.6 g		卵 188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g	
販売品目	価格	6月6日 月曜日	6月7日 火曜日	6月8日 水曜日	6月9日 木曜日	6月10日 金曜日	6月11日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	煮込みハンバーグ	豚キムチ	タルタルがおいしい 白身魚のフライ	油淋鶏	イタリアンハンバーグ
		卵 751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	卵・小麦粉・牛乳 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	卵 597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	小麦粉・牛乳 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	卵 851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	卵・小麦粉・牛乳 742 kcal 25.7 g 23.7 g 5.1 g
アラカルト	400円	オムライスハヤシソース	豚丼	ドライカレー	鶏そぼろ丼	スクランブルミートライス	カツ丼
		卵・小麦粉 810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	卵 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	小麦粉・牛乳 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	卵・小麦粉・牛乳 690 kcal 20.7 g 20.5 g 5.1 g	卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
種類	和麺 330円	味噌ラーメン	きつねうどん・そば	醤油ラーメン	たぬきうどん・そば	鶏塩ラーメン	辛ネギ味噌ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	小麦粉・そば 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	卵・小麦粉 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	ポテトサラダ	トマトサラダ	カリカリベーコンと チーズのサイズ	春雨サラダ
			卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	卵 308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g		牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	
販売品目	価格	6月13日 月曜日	6月14日 火曜日	6月15日 水曜日	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日	6月18日 土曜日
ランチ	430円	チキン南蛮タルタル ソース	豚肉と茄子と蓮根の ピリッと炒め		和風おろしハンバーグ	チキン南蛮タルタル ソース	カツの卵とじ煮
		卵 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	卵 653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g		卵・小麦粉・牛乳 649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g	卵 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	卵・小麦粉 712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g
アラカルト	400円	サラダ豚丼	親子丼		焼き鳥丼	中華丼	チキン竜田マーボーあんかけ 丼
		卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g		卵 754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	卵 542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g	卵 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g
種類	和麺 330円	高菜ラーメン	竹輪うどん・そば		カレーうどん・そば	キムチ塩ラーメン	味噌コーンラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g		小麦粉・そば 492 kcal 14.9 g 15.4 g 4.0 g	卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ		チキンサラダ	もやしの中華サラダ	わかめサラダ
		卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g			卵 296 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g		
販売品目	価格	6月20日 月曜日	6月21日 火曜日	6月22日 水曜日	6月23日 木曜日	6月24日 金曜日	6月25日 土曜日
ランチ	430円	デミ玉ハンバーグ	マヨ照りチキン	豚肉とごぼうの甘辛炒め	とんかつ	チキンカツ野菜香味だれ	豚肉生姜焼き
		卵・小麦粉・牛乳 693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	卵 815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	卵 814 kcal 22.3 g 16.9 g 2.6 g	卵・小麦粉 801 kcal 25.5 g 3.3 g 3.9 g	卵・小麦粉 833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g	卵 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円	鶏天丼	豚キムチ炒飯	ロコモコ丼	豚丼	鶏そぼろ丼	カツ丼
		卵・小麦粉 800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	卵 653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g	卵・小麦粉 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	卵 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
種類	和麺 330円	醤油ラーメン	カレーうどん・そば	もやし醤油ラーメン	冷やしたぬきうどん・ そば	味噌ラーメン	冷やし担々麺
	中華麺 380円	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	小麦粉・そば 492 kcal 14.9 g 15.4 g 4.0 g		卵・小麦粉・そば 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g
サラダ	130円	スパゲティサラダ	ツナサラダ	もやしの中華サラダ	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 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g		卵 104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	卵 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	卵 308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	価格	6月27日 月曜日	6月28日 火曜日	6月29日 水曜日	6月30日 木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	チーズハンバーグ	豚肉生姜焼き	鶏肉のトマト煮	デミ玉ハンバーグ		
		卵・小麦粉・牛乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	卵 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	卵 649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g	卵・小麦粉・牛乳 693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g		
アラカルト	400円	サラダ豚丼	親子丼	麻婆豆腐丼	ビビンバ丼		
		卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	卵 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	卵 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g		
種類	和麺 330円	冷やし鶏塩ラーメン	鶏天うどん・そば	味噌コーンラーメン	肉うどん・そば		
	中華麺 380円	卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g	卵・小麦粉・そば 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	小麦粉・そば 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g		
サラダ	130円	ツナサラダ	コーンサラダ	わかめサラダ	ブロッコリーサラダ		
		卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	卵 119 kcal 1.9 g 14.2 g 0.5 g	卵 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g		
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
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。



