

5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	5月2日 月曜日	5月3日 火曜日	5月4日 水曜日	5月5日 木曜日	5月6日 金曜日	5月7日 土曜日
ランチ	430円	油淋鶏				デミ玉ハンバーグ	豚肉生姜焼き
		951 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	653 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	508 kcal 27 g 16.6 g 2.8 g
アラカルト	400円	ドライカレー				ビビンバ丼	スクランブルミートライス
		小麦粉・牛乳 711 kcal 22.8 g 16.3 g 5.1 g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	RNA kcal RNA g RNA g RNA g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	600 kcal 20.7 g 20.5 g 6.1 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	担々麺				鶏塩ラーメン	醤油ラーメン
		卵・小麦粉 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g				卵・小麦粉 715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	ハム&チーズサラダ				春雨サラダ	トマトサラダ
		牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.8 g				115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	170 kcal 12.0 g 15.2 g 3.3 g
販売品目	価格	5月9日 月曜日	5月10日 火曜日	5月11日 水曜日	5月12日 木曜日	5月13日 金曜日	5月14日 土曜日
ランチ	430円	チキンカツ野菜香味だれ	和風おろしハンバーグ	回鍋肉	チキン南蛮タルタルソース	とんかつ	チーズハンバーグ
		卵・小麦粉 653 kcal 26.4 g 26.2 g 2.7 g	卵・小麦粉・牛乳 649 kcal 20.3 g 19.4 g 3.3 g	卵 585 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	卵 576 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	卵・小麦粉・牛乳 831 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	卵・小麦粉・牛乳 730 kcal 25.1 g 24.5 g 6.1 g
アラカルト	400円	ロコモコ丼	鶏そぼろ丼	あんかけチャーハン	豚丼	親子丼	カツ丼
		卵・小麦粉・牛乳 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	卵 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	卵 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	卵 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	竹輪天うどん・そば	高菜ラーメン	たぬきうどん・そば	塩ラーメン	醤油ラーメン
		卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 13.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 729 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	もやし中華サラダ	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	ツナサラダ	わかめサラダ	ポテトサラダ
		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	卵 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	卵 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵・牛乳 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	価格	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	5月21日 土曜日
ランチ	430円	マヨ照りチキン	豚キムチ				タルタルがおいしい白身魚のフライ
		卵 815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	卵 597 kcal 25 g 14 g 3.1 g				卵・小麦粉 712 kcal 28.7 g 23.1 g 2.3 g
アラカルト	400円	オムライスハヤシソース	タコライス	豚キムチ炒飯	チキン竜田マーボーあんかけ丼	サラダ豚丼	麻婆豆腐丼
		卵・小麦粉・牛乳 810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	牛乳 508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	卵 653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g	卵 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g	卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	カレーうどん・そば	醤油ラーメン	きつねうどん・そば	もやしラーメン	野菜タンメン
		卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	小麦粉・そば 492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦粉・そば 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	卵・小麦粉 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	卵・小麦粉 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円	もやし中華サラダ	チキンサラダ	ポテトサラダ	トマトサラダ	マカロニサラダ	コーンサラダ
		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	卵 290 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	卵・牛乳 358 kcal 5.7 g 20.5 g 0.6 g	卵 170 kcal 12.0 g 15.2 g 3.3 g	卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	卵 119 kcal 1.8 g 14.2 g 0.5 g
販売品目	価格	5月23日 月曜日	5月24日 火曜日	5月25日 水曜日	5月26日 木曜日	5月27日 金曜日	5月28日 土曜日
ランチ	430円	煮込みハンバーグ	豚肉と茄子と蓮根のピリッと炒め	鶏肉のクリームソース	とんかつ	イタリアンハンバーグ	油淋鶏
		卵・小麦粉・牛乳 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	卵 653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g	小麦粉・牛乳 789 kcal 31.5 g 29.8 g 3.4 g	卵・小麦粉 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	卵・小麦粉・牛乳 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	卵 851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g
アラカルト	400円	鶏天丼	豚キムチ丼	鶏そぼろ丼	ビビンバ丼	中華丼	ミートソーススパゲティ
		卵・小麦粉 900 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	卵 575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g	卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	卵 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	卵 542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g	卵 608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	辛ねぎ味噌ラーメン	肉うどん・そば	九州博多風ラーメン	たぬきうどん・そば	キムチ塩ラーメン	もやしラーメン
		卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦粉・そば 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	卵・小麦粉 500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.8 g 6.4 g	卵・小麦粉 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円	トマトサラダ	わかめサラダ	スパゲティサラダ	ツナサラダ	ハム&チーズサラダ	ポテトサラダ
		170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	卵 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵・小麦粉 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.8 g	卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	価格	5月30日 月曜日	5月31日 火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	豚肉とごぼうの甘辛炒め	デミ玉ハンバーグ				
		卵 614 kcal 22.3 g 16.9 g 2.6 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	麻婆豆腐丼	中華丼				
		710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	卵 542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g				
麺類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	かき揚げそばうどん				
		卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g				
サラダ	130円	カリカリベーコン&チーズサラダ	春雨サラダ				
		牛乳 290 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g				
唐揚げランチ	前盛 430円 後盛 530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					
		小麦粉・牛乳 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。



株式会社 レパスト