

7月の献立予定表

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	水曜日	木曜日	7月1日 金曜日	7月2日 土曜日
ランチ	430円					回鍋肉	チーズハンバーグ <small>卵・小麦粉・牛乳</small>
							<small>712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g</small>
アラカルト	400円					スクランブルミートライス	カツ丼 <small>卵</small>
							<small>690 kcal 20.7 g 20.5 g 5.1 g</small>
種類	和麺 330円					冷やし中華	醤油ラーメン
	中華麺 380円					<small>卵・小麦粉</small>	<small>卵・小麦粉</small>
				<small>500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g</small>	<small>416 kcal 12.9 g 7.5 g 5.5 g</small>	<small>500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g</small>	<small>470 kcal 21.0 g 5.5 g 6.7 g</small>
サラダ	130円					トマトサラダ	ポテトサラダ <small>卵</small>
				<small>107 kcal 3.1 g 12.5 g 1.6 g</small>	<small>170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g</small>	<small>188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g</small>	<small>308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g</small>
販売品目	価格	7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9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	
						<small>卵・小麦粉・牛乳</small>	
					<small>599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g</small>	<small>742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g</small>	
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼	豚丼	豚キムチ炒飯	ドライカレー	麻婆豆腐丼	
		<small>卵</small>		<small>卵</small>	<small>小麦粉・牛乳</small>		
		<small>712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g</small>	<small>580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g</small>	<small>653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g</small>	<small>711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g</small>	<small>710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g</small>	
種類	和麺 330円	味噌ラーメン	きつねうどん・そば	冷やし鶏塩ラーメン	冷やしたぬきうどん・そば	冷やし担々麺	
	中華麺 380円	<small>卵・小麦粉</small>	<small>小麦粉・そば</small>	<small>卵・小麦粉</small>	<small>卵・小麦粉・そば</small>	<small>卵・小麦粉</small>	
		<small>580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g</small>	<small>409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g</small>	<small>556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g</small>	<small>309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g</small>	<small>500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g</small>	
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ	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	
			<small>卵</small>	<small>卵</small>		<small>牛乳</small>	
		<small>21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g</small>	<small>228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g</small>	<small>308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g</small>	<small>170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g</small>	<small>107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g</small>	
販売品目	価格	7月11日 月曜日	7月12日 火曜日	7月13日 水曜日	7月14日 木曜日	7月15日 金曜日	7月16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				とんかつ <small>卵・小麦粉</small>
							<small>卵・小麦粉</small>
		<small>976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g</small>	<small>653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g</small>				<small>801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g</small>
アラカルト	400円	サラダ豚丼	親子丼				鶏天丼 <small>卵・小麦粉</small>
		<small>卵</small>	<small>卵</small>				<small>卵・小麦粉</small>
		<small>587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g</small>	<small>718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g</small>				<small>600 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g</small>
種類	和麺 330円	醤油ラーメン	竹輪うどん・そば				冷やし中華
	中華麺 380円	<small>卵・小麦粉</small>	<small>卵・小麦粉・そば</small>				<small>卵・小麦粉</small>
		<small>470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g</small>					<small>500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g</small>
サラダ	130円	マカロニサラダ	チキンサラダ				春雨サラダ
		<small>卵・小麦粉</small>	<small>卵</small>				
		<small>213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g</small>		<small>1.3 g</small>	<small>1.3 g</small>	<small>1.3 g</small>	<small>115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g</small>
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						
種類	和麺 330円						
	中華麺 380円						
							<small>470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g</small>
サラダ	130円						
							<small>1.5 g</small>
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						
種類	和麺 330円						
	中華麺 380円						
サラダ	130円						
							<small>卵</small>
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		<small>857 kcal 23.1 g 27.6 g 3.1 g</small>					
カレーライス	340円	ポークカレー					
		<small>小麦、乳</small>					
		<small>637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g</small>					

*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。



