

9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                          | 9月1日<br>木曜日                   | 9月2日<br>金曜日                   | 9月3日<br>土曜日                  |
|--------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ランチ    | 430円                     |                              |                              |                              | 豚肉生姜焼き                        | チキン南蛮タルタルソース                  | チーズハンバーグ                     |
|        |                          |                              |                              |                              | 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g    | 712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g  | 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g |
| アラカルト  | 400円                     |                              |                              |                              | 親子丼                           | ビビンバ丼                         | ドライカレー                       |
|        |                          |                              |                              |                              | 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g  | 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g  | 675 kcal 15.8 g 21.4 g 2.7 g |
| 種類     | 和麺<br>330円               |                              |                              |                              | たぬきうどん・そば                     | 味噌ラーメン                        | 醤油ラーメン                       |
|        | 中華麺<br>380円              |                              |                              |                              | 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.5 g   | 580 kcal 21.9 g 15.7 g 5.5 g  | 470 kcal 21.0 g 5.5 g 6.7 g  |
| サラダ    | 130円                     |                              |                              |                              | トマトサラダ                        | わかめサラダ                        | もやし中華サラダ                     |
|        |                          |                              |                              |                              | 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g   | 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g     | 104 kcal 4.9 g 1.9 g         |
| 販売品目   | 価格                       | 9月5日<br>月曜日                  | 9月6日<br>火曜日                  | 9月7日<br>水曜日                  | 9月8日<br>木曜日                   | 9月9日<br>金曜日                   | 9月10日<br>土曜日                 |
| ランチ    | 430円                     | とんかつ                         | 煮込みハンバーグ                     | 鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん                 | タルタルがおいしい<br>白身魚のフライ          | イタリアンハンバーグ                    | 豚キムチ                         |
|        |                          | 801 kcal 26.5 g 33 g 3.9 g   | 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g | 751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g | 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g  | 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g  | 597 kcal 25 g 14 g 3.1 g     |
| アラカルト  | 400円                     | 鶏そぼろ丼                        | 麻婆豆腐丼                        | カツ丼                          | サラダ豚丼                         | 焼き鳥丼                          | ロコモコ丼                        |
|        |                          | 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g | 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g | 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g | 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g  | 754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g    | 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g   |
| 種類     | 和麺<br>330円               | 味噌コーンラーメン                    | きつねうどん・そば                    | 醤油ラーメン                       | たぬきうどん・そば                     | 塩ラーメン                         | 辛ネギ味噌ラーメン                    |
|        | 中華麺<br>380円              | 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g | 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g | 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g | 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g   | 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g | 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g |
| サラダ    | 130円                     | ポテトサラダ                       | ツナサラダ                        | 春雨サラダ                        | トマトサラダ                        | カリカリベーコンと<br>チーズのサラダ          | ブロッコリーサラダ                    |
|        |                          | 308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g  | 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g  | 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g   | 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g   | 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g   | 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g    |
| 販売品目   | 価格                       | 9月12日<br>月曜日                 | 9月13日<br>火曜日                 | 9月14日<br>水曜日                 | 9月15日<br>木曜日                  | 9月16日<br>金曜日                  | 9月17日<br>土曜日                 |
| ランチ    | 430円                     | 油淋鶏                          | 豚肉と茄子と蓮根の<br>ピリッと炒め          | 煮込みハンバーグ                     | とんかつ                          | チキン南蛮タルタル<br>ソース              |                              |
|        |                          | 851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g   | 653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g | 812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g | 801 kcal 26.5 g 33 g 3.9 g    | 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g  |                              |
| アラカルト  | 400円                     | 鶏そぼろ丼                        | ロコモコ丼                        | チキン竜田マーボーあんかけ<br>丼           | 豚丼                            | あんかけチャーハン                     |                              |
|        |                          | 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g | 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g   | 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g   | 580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g    | 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g    |                              |
| 種類     | 和麺<br>330円               | 高菜ラーメン                       | 竹輪うどん・そば                     | 担々麺                          | たぬきうどん・そば                     | 鶏塩ラーメン                        |                              |
|        | 中華麺<br>380円              | 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g | 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g | 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g  | 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.3 g |                               |                              |
| サラダ    | 130円                     | ポテトサラダ                       | ハムとチーズのサラダ                   | チキンサラダ                       | わかめサラダ                        | マカロニサラダ                       |                              |
|        |                          | 308 kcal 8.7 g 20.5 g 0.6 g  | 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g  | 206 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g  | 74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g     | 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g   |                              |
| 販売品目   | 価格                       | 9月19日<br>月曜日                 | 9月20日<br>火曜日                 | 9月21日<br>水曜日                 | 9月22日<br>木曜日                  | 9月23日<br>金曜日                  | 9月24日<br>土曜日                 |
| ランチ    | 430円                     |                              | タルタルがおいしい<br>白身魚のフライ         |                              | 鶏肉のクリームソース                    |                               | イタリアンハンバーグ                   |
|        |                          |                              | 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g |                              | 789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g  |                               | 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g |
| アラカルト  | 400円                     |                              | ドライカレー                       |                              | カツ丼                           |                               | タコライス                        |
|        |                          |                              | 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g |                              | 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g  |                               | 508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g   |
| 種類     | 和麺<br>330円               |                              | きつねうどん・そば                    |                              | かき揚げうどん・そば                    |                               | 醤油ラーメン                       |
|        | 中華麺<br>380円              |                              | 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g |                              | 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g   |                               | 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g |
| サラダ    | 130円                     |                              | トマトサラダ                       |                              | ごぼうサラダ                        |                               | シーフードサラダ                     |
|        |                          |                              | 170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g  |                              | 188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g   |                               | 188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.6 g  |
| 販売品目   | 価格                       | 9月26日<br>月曜日                 | 9月27日<br>火曜日                 | 9月28日<br>水曜日                 | 9月29日<br>木曜日                  | 9月30日<br>金曜日                  | 土曜日                          |
| ランチ    | 430円                     | チキンカツ野菜香味<br>だれ              | 豚肉生姜焼き                       | 鶏肉のトマト煮                      | デミ玉ハンバーグ                      | 回鍋肉                           |                              |
|        |                          | 833 kcal 28.4 g 28.2 g 2.7 g | 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g   | 649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g | 693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g  | 583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g    |                              |
| アラカルト  | 400円                     | 麻婆豆腐丼                        | 親子丼                          | チキン竜田マーボーあんかけ<br>丼           | ビビンバ丼                         | オムライスハヤシソース                   |                              |
|        |                          | 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g | 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g | 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g   | 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g  | 810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g  |                              |
| 種類     | 和麺<br>330円               | 味噌ラーメン                       | 鶏天うどん・そば                     | 醤油ラーメン                       | 肉うどん・そば                       | 九州博多風ラーメン                     |                              |
|        | 中華麺<br>380円              | 580 kcal 21.9 g 15.7 g 5.8 g | 309 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g  | 470 kcal 21.0 g 15.7 g 3.8 g | 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g   | 500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g  |                              |
| サラダ    | 130円                     | ツナサラダ                        | かにかまサラダ                      | 春雨サラダ                        | カリカリベーコンと<br>チーズのサラダ          | スパゲッティサラダ                     |                              |
|        |                          | 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g  | 119 kcal 1.9 g 14.2 g 0.5 g  | 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g   | 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g   | 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g   |                              |
| 唐揚げランチ | 並盛<br>430円<br>得盛<br>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                       |                              |                              |                               |                               |                              |
|        |                          | 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。

\*9月17日、18日松陵祭特別メニューになります。



