

11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	11月1日 火曜日	11月2日 水曜日	11月3日 木曜日	11月4日 金曜日	11月5日 土曜日
ランチ	430円		揚げ鶏の甘酢炒め(酢鶏)	豚肉生姜焼き		イタリアンハンバーグ	チキン南蛮タルタルソース
		#N/A #N/A #N/A #N/A	793 28.6 30 3.0	599 27 15.5 2.6	#N/A #N/A #N/A #N/A	712 23.8 23.8 3.3	976 30.5 46.2 3.8
アラカルト	400円		麻婆豆腐丼	親子丼		豚丼	スクランブルミートライス
		#N/A #N/A #N/A #N/A	710 31.9 22.4 4.2	718 30.9 22.5 5.9	#N/A #N/A #N/A #N/A	580 27.7 10.5 4	675 15.8 21.4 2.7
種類	和麺 330円 中華麺 380円		カレーうどん	野菜あんかけラーメン		醤油ラーメン	野菜タンメン
		#N/A #N/A #N/A #N/A	492 14.6 15.4 4.0	556 21.4 16.8 4.6	#N/A #N/A #N/A #N/A	470 21.0 8.5 6.7	556 21.4 16.3 13.3
サラダ	130円		春雨サラダ	ポテトサラダ		マカロニサラダ	もやし中華サラダ
		#N/A #N/A #N/A #N/A	115 1.5 3.7 0.5	358 6.7 20.5 0.6	#N/A #N/A #N/A #N/A	213 5.2 12.3 1.5	104 4.9 5.8 1.9
販売品目	価格	11月7日 月曜日	11月8日 火曜日	11月9日 水曜日	11月10日 木曜日	11月11日 金曜日	11月12日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉のクリームソース	豚キムチ	とんかつ	チーズハンバーグ	豚肉とごぼうの甘辛炒め	マヨ照りチキン
		小麦粉・牛乳		卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳		卵
		789 31.5 25.8 3.4	597 25 14 3.1	801 25.5 33 3.9	790 25.1 24.6 6.1	614 22.3 16.9 2.6	815 31.5 34.3 3.5
アラカルト	400円	ロコモコ丼	ビビンバ丼	鶏そぼろ丼	カツ丼	スパゲッティカルボナーラ	ドライカレー
		卵・小麦粉・牛乳	卵	卵	卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳	小麦粉・牛乳
		687 25 21.8 4.1	596 23.5 23.5 3.6	712 35.7 19.7 5.1	765 24.4 24.2 5.5	675 15.8 21.4 2.7	711 22.8 18.3 5.1
種類	和麺 330円 中華麺 380円	塩ラーメン	きつねうどん	醤油ラーメン	たぬきうどん	高菜ラーメン	味噌ラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		480 19.2 10.9 12.2	409 12.7 15.9 8.0	470 21.0 8.5 6.7	369 10.7 4.3 6.4	470 21.0 15.7 3.8	580 21.9 15.7 3.8
サラダ	130円	わかめサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	トマトサラダ	ツナサラダ	カリカリベーコンとチーズのサラダ
		卵	卵	牛乳		卵	牛乳
		74 0.9 6.4 1.3	358 6.7 20.5 0.6	115 1.5 3.7 0.5	170 1.2 15.2 1.3	228 7.3 20.1 1.1	107 3.1 12.6 1.6
販売品目	価格	11月14日 月曜日	11月15日 火曜日	11月16日 水曜日	11月17日 木曜日	11月18日 金曜日	11月19日 土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい白身魚のフライ	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	煮込みハンバーグ	油淋鶏	豚肉と茄子と蓮根のピリッと炒め	イタリアンハンバーグ
		卵・小麦粉		卵・小麦粉・牛乳			卵・小麦粉・牛乳
		712 26.7 23.1 2.3	751 27.4 19.6 4.9	812 23.5 27.6 5.5	851 28 32.9 3.1	653 19.1 21.2 2.3	742 25.7 20.7 5.1
アラカルト	400円	サラダ豚丼	鶏天丼	タコライス	豚丼	鶏天丼	豚キムチ炒飯
		卵・小麦粉	卵・小麦粉	牛乳		卵・小麦粉	
		587 23.4 14.5 3.6	800 40.4 19.4 3.3	508 18 10.6 3.2	580 27.7 10.5 4	800 40.4 19.4 3.3	653 22.7 18.2 4.3
種類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	けんちんうどん	鶏塩ラーメン	かき揚げうどん	担々麺	味噌コーンラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉・落花生	卵・小麦粉
		580 21.9 15.7 3.8	421 16.8 6.6 4.0	715 27.4 12.8 9.7	416 12.8 7.5 5.8	900 27.9 48.6 2.9	580 21.9 15.7 3.8
サラダ	130円	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	わかめサラダ	トマトサラダ	ハム&チーズサラダ
		卵	卵・小麦粉・牛乳	卵		卵	牛乳
		358 6.7 20.5 0.6	213 5.2 12.3 1.5		74 0.9 6.4 1.3	170 1.2 15.2 1.3	107 3.1 12.6 1.6
販売品目	価格	11月21日 月曜日	11月22日 火曜日	11月23日 水曜日	11月24日 木曜日	11月25日 金曜日	11月26日 土曜日
ランチ	430円	デミ玉ハンバーグ	鶏肉のトマト煮		回鍋肉	チキン南蛮タルタルソース	煮込みハンバーグ
		卵・小麦粉・牛乳	牛乳			卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳
		693 27.5 18.8 3.7	649 32.9 17.3 3.0	#N/A #N/A #N/A #N/A	583 20 16.7 2.3	976 30.5 46.2 3.8	812 23.6 27.8 5.5
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼	豚キムチ丼		麻婆豆腐丼	豚丼	オムライスハヤシソース
		卵	卵			卵・小麦粉	卵・小麦粉
		712 35.7 19.7 5.1	575 22.7 13 3.1	#N/A #N/A #N/A #N/A	710 31.9 22.4 4.2	580 27.7 10.5 4	810 24.7 25.2 5.8
種類	和麺 330円 中華麺 380円	醤油ラーメン	竹輪天うどん		肉うどん	九州博多風ラーメン	味噌ラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば		小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		470 21.0 8.5 6.7	401 14.8 16.8 7.4	#N/A #N/A #N/A #N/A	428 17.5 8.6 6.3	500 21.0 11.3 5.1	580 21.9 15.7 3.8
サラダ	130円	わかめサラダ	マカロニサラダ		チキンサラダ	カニ&アボカドサラダ	トマトサラダ
		卵	卵・小麦粉・牛乳		卵	卵・かに	
		74 0.9 6.4 1.3	213 5.2 12.3 1.5		296 26.4 3.4 0.5	119 30.0 12.0 2.0	170 1.2 15.2 1.3
販売品目	価格	11月28日 月曜日	11月29日 火曜日	11月30日 水曜日	木曜日	金曜日	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			
		卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳			
		599 27 15.5 2.6	833 28.4 28.2 2.7	790 26.1 24.6 6.1	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A
アラカルト	400円	親子丼	ビビンバ丼	カツ丼			
		卵	卵	卵			
		718 30.9 22.5 5.9	596 23.5 23.5 3.6	765 24.4 24.2 5.5	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A
種類	和麺 330円 中華麺 380円	担々麺	とり天うどん	醤油ラーメン			
		卵・小麦粉・落花生	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉			
		900 27.9 48.6 2.9	435 19.0 7.7 6.5	470 21.0 8.5 6.7	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A	#N/A #N/A #N/A #N/A
サラダ	130円	カリカリベーコンとチーズのサラダ	フロッコリーサラダ	ツナサラダ			
		牛乳		卵			
		107 3.1 12.6 1.6	21 1.9 0.2 0.0	228 7.3 20.1 1.1			
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		857 23.1 27.8 3.1					
カレーライス	340円	ポークカレー					
		小麦粉・牛乳					
		637 17.6 14.7 1.7					

※ライス大盛りは+50円 種類大盛りは+80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。



株式会社レパスト