

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	火曜日	11月1日 水曜日	11月2日 木曜日	11月3日 金曜日	11月4日 土曜日
ランチ	430円			チキンカツタルタル ソース添え	回鍋肉		煮込みハンバーグ
				卵・小麦粉			卵・小麦粉・牛乳
				633 kcal 284 g 282 g 270 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g
アラカルト	400円			あんかけチャーハン	ビビンバ丼		ドライカレー
				卵	卵		小麦粉
				612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g		711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g
種類	和麺 330円			醤油ラーメン	きつねうどん		味噌ラーメン
	中華麺 380円			卵・小麦粉	小麦粉・そば		卵・小麦粉
				470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円			ハム&チーズサラダ	ブロッコリーサラダ		ポテトサラダ
				牛乳			卵
				107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g		358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g
販売品目	価格	11月6日 月曜日	11月7日 火曜日	11月8日 水曜日	11月9日 木曜日	11月10日 金曜日	11月11日 土曜日
ランチ	430円	鶏肉と野菜の南蛮黒酢 あん	デミ玉ハンバーグ	豚肉生姜焼き	タルタルがおいしい 白身魚のフライ	鶏の唐揚げチリソー ス	チーズハンバーグ
			卵・小麦粉・牛乳				卵・小麦粉・牛乳
		712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	659 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	791 kcal 33.1 g 2.6 g 3.7 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g
アラカルト	400円	豚キムチ丼	カツ丼	麻婆豆腐丼	豚丼	ロコモコ丼	鶏そぼろ丼
			卵・小麦粉			卵・小麦粉・牛乳	卵
		#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	687 kcal 2.5 g 21.8 g 4.1 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g
種類	和麺 330円	塩ラーメン	肉うどん	野菜あんかけラーメン	たぬきうどん	九州博多風ラーメン	味噌コーンラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 4.6 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	わかめサラダ	カリカリベーコンとチーズの サラダ	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	スパゲッティサラダ	トマトサラダ
			牛乳	卵・小麦粉	卵	卵・小麦粉	
		74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g
販売品目	価格	11月13日 月曜日	11月14日 火曜日	11月15日 水曜日	11月16日 木曜日	11月17日 金曜日	11月18日 土曜日
ランチ	430円	豚キムチ	油淋鶏	イタリアンハンバーグ	とんかつ	チキン南蛮タルタル ソース	麻婆豆腐
				卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉	卵・小麦粉	
		697 kcal 2.5 g 1.4 g 3.1 g	851 kcal 2.8 g 32.9 g 3.1 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 6.1 g	801 kcal 25.5 g 3.3 g 3.9 g	976 kcal 30.5 g 40.2 g 3.8 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g
アラカルト	400円	親子丼	チーズダッカルビ丼	ドライカレー	サラダ豚丼	ビビンバ丼	豚キムチ炒飯
		卵	牛乳		卵	卵	
		719 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	711 kcal 22.5 g 18.3 g 5.1 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	595 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g
種類	和麺 330円	醤油ラーメン	竹輪天うどん	担々麺	きつねうどん	野菜タンメン	味噌ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉・落花生	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	401 kcal 14.5 g 18.8 g 7.4 g	900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	春雨サラダ	カニとアボカドのサ ラダ	スパゲッティサラダ	わかめサラダ	トマトサラダ	ヘルシーな豆のサラダ
			卵・カニ	卵・小麦粉			
		115 kcal 1.5 g 1.37 g 0.5 g	119 kcal 30.1 g 12.0 g 2.0 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	185 kcal 32.0 g 3.2 g 1.2 g
販売品目	価格	11月20日 月曜日	11月21日 火曜日	11月22日 水曜日	11月23日 木曜日	11月24日 金曜日	11月25日 土曜日
ランチ	430円	さわらの唐揚げ中華風 野菜あん	回鍋肉	揚げ鶏の甘酢炒め (酢鶏)		煮込みハンバーグ	マヨ照りチキン
						卵・小麦粉・牛乳	卵
		664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	793 kcal 28.6 g 30 g 3.0 g		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
アラカルト	400円	ロコモコ丼	タコライス	カツ丼		鶏そぼろ丼	あんかけチャーハン
		卵	牛乳	卵・小麦粉		卵	
		687 kcal 2.5 g 21.8 g 4.1 g	508 kcal 1.8 g 10.6 g 3.2 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	612 kcal 17.7 g 1.5 g 5.9 g
種類	和麺 330円	醤油ラーメン	カレーうどん	もやしラーメン		味噌コーンラーメン	キムチ塩ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉		卵・小麦粉	卵・小麦粉
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 6.4 g
サラダ	130円	わかめサラダ	ポテトサラダ	ツナサラダ		もやし中華サラダ	春雨サラダ
			卵	卵			
		1 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g
販売品目	価格	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい 白身魚のフライ	豚肉生姜焼き	油淋鶏	きのこデミソースハンバーグ		
		卵・小麦粉			卵・小麦粉・牛乳		
		712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	851 kcal 2.8 g 32.9 g 3.1 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g
アラカルト	400円	豚丼	麻婆豆腐丼	親子丼	オムライスハヤシ ソース		
				卵	卵		
		580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	810 kcal 24.7 g 25.2 g 5.8 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g
種類	和麺 330円	味噌ラーメン	かき揚げうどん	担々麺	たぬきうどん		
	中華麺 380円	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば・えび	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば		
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g
サラダ	130円	ハム&チーズサラダ	マカロニサラダ	トマトサラダ	ごぼうサラダ		
		牛乳	卵・小麦粉		卵		
		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g
唐揚げランチ	並盛 430円	鶏の唐揚げ					
	得盛 530円						
		867 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、乳					
		637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g					

※ライス大盛りは+50円、麺類大盛りは+80円になります。

※当食堂では国産米を使用しております。



※ご飯1膳の糖質量は150g換算で53.4g234Kcalを目安にしております。