

12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	12月1日 金曜日	12月2日 土曜日
ランチ	430円					チーズハンバーグ	チーズハンバーグ
						卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉・牛乳
				833 kcal 284 g 282 g 270 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	790 kcal 261 g 246 g 61 g	790 kcal 261 g 246 g 61 g
アラカルト	400円						カツ丼
							小麦粉
				#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	765 kcal 244 g 242 g 5.5 g
種類	和麺 330円					醤油ラーメン	味噌ラーメン
	中華麺 380円						
				#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	470 kcal 210 g 8.5 g 6.7 g	580 kcal 219 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円						わかめサラダ
				#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g
販売品目	価格	12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日	12月9日 土曜日
ランチ	430円	揚げ鶏の甘酢炒め（酢鶏）	回鍋肉	煮込みハンバーグ	チキン南蛮タルタルソース	豚肉生姜焼き	デミ玉ハンバーグ
				卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉		卵・小麦粉・牛乳
		712 kcal 238 g 238 g 3.3 g	663 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	612 kcal 236 g 27.8 g 5.5 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g
アラカルト	400円						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
種類	和麺 330円	塩ラーメン	きつねうどん	醤油ラーメン	肉うどん	味噌ラーメン	担々麺
	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	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g
サラダ	130円	マカロニサラダ	ハム&チーズサラダ	ツナサラダ	スパゲッティサラダ	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ
		卵・小麦粉	牛乳	卵	卵・小麦粉	卵・小麦粉	
		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g
販売品目	価格	12月11日 月曜日	12月12日 火曜日	12月13日 水曜日	12月14日 木曜日	12月15日 金曜日	12月16日 土曜日
ランチ	430円	鶏の唐揚げチリソース	さわらの唐揚げ中華風野菜あん				
		791 kcal 33.1 g 26 g 3.7 g	664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
アラカルト	400円						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
種類	和麺 330円	味噌コーンラーメン	たぬきうどん				
	中華麺 380円						
		卵・小麦粉	小麦粉・そば				
		380 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
サラダ	130円	トマトサラダ	ポテトサラダ				
			卵				
		170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
販売品目	価格	12月18日 月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	豚キムチ					
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
アラカルト	400円						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
種類	和麺 330円	醤油ラーメン					
	中華麺 380円						
		卵・小麦粉					
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ					
		21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
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						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
アラカルト	400円						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
種類	和麺 330円						
	中華麺 380円						
	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g						
サラダ	130円						
		#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A g #N/A g #N/A g #N/A g
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		657 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53.4g(234Kcal)を目安にしております。

