

2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	2月1日 木曜日	2月2日 金曜日	2月3日 土曜日
ランチ	430円				豚肉生姜焼き	チキンカツタルタルソース添え	イタリアンハンバーグ
					卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳
		599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g				742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	
アラカルト	400円				オムライスハヤシソース	サラダ豚丼	ドライカレー
					卵・小麦粉	卵	小麦粉
		810 kcal 24.7 g 26.2 g 6.8 g				587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円				きつねうどん	味噌ラーメン	塩ラーメン
					小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g				580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g
サラダ	130円				ごぼうサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ
					卵	卵	卵・小麦粉
		188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g				115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g
販売品目	価格	2月5日 月曜日	2月6日 火曜日	2月7日 水曜日	2月8日 木曜日	2月9日 金曜日	2月10日 土曜日
ランチ	430円	回鍋肉	鶏の唐揚げチリソース	デミ玉ハンバーグ	タルタルがおいしい白身魚のフライ	豚キムチ	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん
		卵	卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵	卵
		583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	791 kcal 33.1 g 26 g 3.7 g	690 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g
アラカルト	400円	親子丼	ロコモコ丼	麻婆豆腐丼	鶏そぼろ丼	カツ丼	豚キムチ丼
		卵	卵・小麦粉	卵	卵	卵・小麦粉	卵
		718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g	687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円	醤油ラーメン	肉うどん	塩ラーメン	たぬきうどん	味噌ラーメン	担々麺
		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
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 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	わかめサラダ	カリカリベーコンとチーズのサラダ	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
			牛乳		卵	卵	卵
		74 kcal 0.9 g 6.4 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	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g
販売品目	価格	2月12日 月曜日	2月13日 火曜日	2月14日 水曜日	2月15日 木曜日	2月16日 金曜日	2月17日 土曜日
ランチ	430円		とんかつ	チーズハンバーグ	油淋鶏	さわらの唐揚げ中華風野菜あん	回鍋肉
			卵・小麦粉	卵・小麦粉・牛乳	卵	卵	卵
			591 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	780 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	654 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g
アラカルト	400円		豚丼	タコライス	ビビンバ丼	カツ丼	豚キムチ炒飯
			牛乳	牛乳	卵	卵・小麦粉	卵
			580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円		たぬきうどん	醤油ラーメン	カレーうどん	九州博多風ラーメン	もやしラーメン
			卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
			369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g
サラダ	130円		スパゲッティサラダ	ハム&チーズサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	カニとアボカドのサラダ
			卵・小麦粉	牛乳		卵・小麦粉	卵
			167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	119 kcal 30.1 g 12.0 g 2.0 g
販売品目	価格	2月19日 月曜日	2月20日 火曜日	2月21日 水曜日	2月22日 木曜日	2月23日 金曜日	2月24日 土曜日
ランチ	430円	煮込みハンバーグ	豚肉生姜焼き	鶏肉のトマト煮	タルタルがおいしい白身魚のフライ		チーズハンバーグ
		卵・小麦粉	卵	卵	卵・小麦粉		卵・小麦粉・牛乳
		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g		710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
アラカルト	400円	親子丼	チーズダッカルビ丼	麻婆豆腐丼	豚キムチ丼		鶏そぼろ丼
		卵	牛乳	卵	卵		卵
		718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g		710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	けんちんうどん	塩ラーメン	かき揚げうどん		野菜あんかけラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば		卵・小麦粉
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	421 kcal 16.8 g 6.6 g 4.0 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g		556 kcal 21.4 g 16.8 g 4.6 g
サラダ	130円	わかめサラダ	ポテトサラダ	スパゲッティサラダ	ブロッコリーサラダ		カリカリベーコンとチーズのサラダ
			卵	卵			卵
		21 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g
販売品目	価格	2月26日 月曜日	2月27日 火曜日	2月28日 水曜日	2月29日 木曜日	金曜日	土曜日
ランチ	430円	麻婆豆腐	チキンカツタルタルソース添え	豚キムチ	揚げ鶏の甘酢炒め(酢鶏)		
		卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵	卵		
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g		793 kcal 28.6 g 30 g 3.0 g			
アラカルト	400円	サラダ豚丼	ロコモコ丼	ビビンバ丼	あんかけチャーハン		
		卵	卵・小麦粉	卵	卵		
		587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g		
種類	和麺 330円 中華麺 380円	醤油ラーメン	竹輪うどん	味噌コーンラーメン	きつねうどん		
		卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	小麦粉・そば		
		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g		
サラダ	130円	もやしの中華サラダ	ハム&チーズサラダ	ごぼうサラダ	マカロニサラダ		
			卵	卵	卵		
		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g		
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		卵					
		857 kcal 23.1 g 27.8 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。

※献立は仕入れの都合により変更になる事があります。

*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。

