

3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	3月1日 金曜日	3月2日 土曜日
ランチ	430円					さわらの唐揚げ中華風 野菜あん	
						712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	
アラカルト	400円					カツ丼	
						卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	
種類	和種 330円 中華種 380円					九州博多風ラーメン	
						卵・小麦粉 500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	
サラダ	130円					春雨サラダ	
						115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	
販売品目	価格	3月4日 月曜日	3月5日 火曜日	3月6日 水曜日	3月7日 木曜日	3月8日 金曜日	3月9日 土曜日
ランチ	430円	回鍋肉	油淋鶏	チーズハンバーグ	豚肉生姜焼き		鶏肉と野菜の南蛮黒 酢あん
		583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	667 kcal 25.4 g 18.9 g 5.1 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g		751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g
アラカルト	400円				鶏そぼろ丼		
					卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g		
種類	和種 330円 中華種 380円	醤油ラーメン	肉うどん	味噌ラーメン	たぬきうどん		塩ラーメン
		卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	小麦粉・そば 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g		卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g
サラダ	130円	わかめサラダ	マカロニサラダ	もやしの中華サラダ	ポテトサラダ		スパゲッティサラダ
		74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g		卵・小麦粉 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g
販売品目	価格	3月11日 月曜日	3月12日 火曜日	3月13日 水曜日	3月14日 木曜日	3月15日 金曜日	3月16日 土曜日
ランチ	430円	豚キムチ					チキン南蛮タルタル ソース
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g					卵・小麦粉 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g
アラカルト	400円						麻婆豆腐丼
							710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g
種類	和種 330円 中華種 380円	野菜タンメン					醤油ラーメン
		卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g					卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ					ハム&チーズサラダ
		21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g					牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g
販売品目	価格	3月18日 月曜日	3月19日 火曜日	3月20日 水曜日	3月21日 木曜日	3月22日 金曜日	3月23日 土曜日
ランチ	430円				油淋鶏		
					851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g		
アラカルト	400円						
種類	和種 330円 中華種 380円				たぬきうどん		
					卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g		
サラダ	130円				わかめサラダ		
					74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 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						
アラカルト	400円						
種類	和種 330円 中華種 380円						
サラダ	130円						
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		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、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。

