

5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	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日	
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
ランチ	430円	回鍋肉		煮込みハンバーグ		鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん		チーズハンバーグ	
		968 kcal 20.0g 16.7g 2.3g	812 kcal 23.6g 27.8g 5.5g	751 kcal 27.4g 19.6g 4.9g	730 kcal 26.1g 24.6g 6.1g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g
アラカルト	400円	サラダ豚丼		親子丼					
		967 kcal 23.4g 14.6g 3.8g	718 kcal 30.8g 22.5g 5.9g						
種類	和食 330円 中華種 380円	野菜あんかけラーメン		たぬきうどん					
		656 kcal 21.4g 16.8g 4.6g	399 kcal 10.7g 4.3g 6.4g						
サラダ	130円	ワカメニサラダ		トマトサラダ					
		213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g	170 kcal 12.6g 14.2g 1.9g						
販売品目	価格	5月6日 月曜日		5月7日 火曜日		5月8日 水曜日		5月9日 木曜日	
		5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	5月11日 土曜日	5月11日 土曜日	
ランチ	430円	油淋鶏		イタリクハンバーグ		豚肉生姜焼き		鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	
		561 kcal 29g 32.9g 3.1g	667 kcal 26.4g 18.9g 5.1g	699 kcal 27g 15.6g 2.6g	751 kcal 27.4g 19.6g 4.9g	730 kcal 26.1g 24.6g 6.1g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	
アラカルト	400円	タコライス		鶏そぼろ丼		あんかけチャーハン		サラダ豚丼	
		508 kcal 18g 10.8g 3.2g	712 kcal 36.7g 19.7g 5.1g	612 kcal 17.7g 1.5g 5.9g	567 kcal 23.4g 14.6g 3.6g	705 kcal 24.4g 24.2g 5.5g			
種類	和食 330円 中華種 380円	きつねうどん		味噌ラーメン		たぬきうどん		塩ラーメン	
		409 kcal 12.7g 16.9g 8.0g	560 kcal 21.9g 15.7g 3.8g	389 kcal 10.7g 4.3g 6.4g	480 kcal 19.2g 10.9g 1.2g	470 kcal 21.0g 8.9g 6.7g			
サラダ	130円	春雨サラダ		もやし中華サラダ		ポテトサラダ		ハム&チーズサラダ	
		115 kcal 1.5g 3.7g 0.8g	104 kcal 4.9g 5.8g 1.9g	389 kcal 6.7g 5.0g 0.6g	107 kcal 3.1g 1.2g 1.9g	167 kcal 4.5g 1.2g 0.3g			
販売品目	価格	5月13日 月曜日		5月14日 火曜日		5月15日 水曜日		5月16日 木曜日	
		5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日	5月18日 土曜日	5月18日 土曜日	
ランチ	430円	豚キムチ		揚げ鶏の甘酢炒め(酢鶏)		チミ玉ハンバーグ		チキン南蛮タルタルソース	
		597 kcal 25g 14g 3.1g	793 kcal 28.6g 30g 3.0g	693 kcal 27.5g 18.8g 3.7g	563 kcal 30g 16.7g 2.3g	970 kcal 30.5g 46.2g 3.8g	742 kcal 26.7g 20.7g 5.1g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	
アラカルト	400円	親子丼		ピピン丼				豚丼	
		718 kcal 30.9g 22.5g 5.9g	566 kcal 23.5g 23.9g 3.6g					680 kcal 27.7g 10.5g 4g	
種類	和食 330円 中華種 380円	味噌ラーメン		肉うどん		野菜タンメン		かき揚げうどん	
		560 kcal 21.9g 16.7g 3.8g	428 kcal 17.5g 8.6g 6.9g	560 kcal 21.4g 16.3g 13.3g	416 kcal 12.8g 1.7g 5.8g	596 kcal 21.4g 16.6g 4.6g	470 kcal 21.0g 5.8g 6.7g		
サラダ	130円	フロッキーサラダ		トマトサラダ		ツナサラダ		ワカメニサラダ	
		21 kcal 1.9g 0.2g 0.0g	170 kcal 1.2g 16.2g 1.3g	228 kcal 7.3g 20.1g 1.1g	213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g	389 kcal 6.7g 5.0g 0.6g	107 kcal 3.1g 1.2g 1.9g	167 kcal 4.5g 1.2g 0.3g	
販売品目	価格	5月20日 月曜日		5月21日 火曜日		5月22日 水曜日		5月23日 木曜日	
		5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日	5月25日 土曜日	5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		鶏の唐揚げチリソース		チーズハンバーグ		タルタルがおいしい白身魚のフライ	
		664 kcal 24.7g 22.2g 2.9g	791 kcal 33.1g 20g 3.7g	790 kcal 26.1g 24.6g 6.1g	712 kcal 26.7g 24.1g 2.3g	791 kcal 27.4g 19.6g 4.9g	699 kcal 27g 10.5g 2.6g	680 kcal 27.7g 10.5g 4g	
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼		タコライス		カツ丼		サラダ豚丼	
		712 kcal 30.7g 18.7g 5.1g	508 kcal 18g 10.8g 3.2g	705 kcal 24.4g 24.2g 5.5g	667 kcal 23.4g 14.6g 3.6g	675 kcal 22.7g 1.9g 3.1g	612 kcal 17.7g 1.5g 5.9g		
種類	和食 330円 中華種 380円	塩ラーメン		たぬきうどん		味噌コーンラーメン		きつねうどん	
		480 kcal 19.2g 10.9g 1.2g	389 kcal 10.7g 4.3g 6.4g	560 kcal 21.9g 15.7g 3.8g	409 kcal 12.7g 16.9g 8.0g	596 kcal 21.4g 16.6g 4.6g	470 kcal 21.0g 5.8g 6.7g	500 kcal 21.0g 11.3g 5.1g	
サラダ	130円	わかめサラダ		もやし中華サラダ		スパゲッティサラダ		カリカリベーコンとチーズのサラダ	
		74 kcal 0.9g 0.4g 1.3g	104 kcal 4.9g 5.8g 1.9g	107 kcal 4.5g 7.2g 0.9g	398 kcal 6.7g 5.0g 0.6g	107 kcal 3.1g 1.2g 1.9g	115 kcal 1.5g 3.7g 0.6g		
販売品目	価格	5月27日 月曜日		5月28日 火曜日		5月29日 水曜日		5月30日 木曜日	
		5月27日 月曜日	5月28日 火曜日	5月29日 水曜日	5月30日 木曜日	5月31日 金曜日	5月31日 土曜日	5月31日 土曜日	
ランチ	430円	麻婆豆腐		チキン南蛮タルタルソース		とんかつ		煮込みハンバーグ	
		719 kcal 25g 21.8g 4.1g	653 kcal 22.7g 18.2g 4.3g	801 kcal 26.5g 3.9g 3.9g	812 kcal 23.6g 27.8g 5.5g	606 kcal 21.9g 16.6g 2.9g	612 kcal 17.7g 1.5g 5.9g	612 kcal 17.7g 1.5g 5.9g	
アラカルト	400円	ロコモコ丼		豚キムチ炒飯		サラダ豚丼		麻婆豆腐丼	
		687 kcal 25g 21.8g 4.1g	653 kcal 22.7g 18.2g 4.3g	597 kcal 23.4g 14.6g 3.6g	710 kcal 31.9g 22.4g 4.2g	612 kcal 17.7g 1.5g 5.9g			
種類	和食 330円 中華種 380円	味噌ラーメン		カレーうどん		醤油ラーメン		竹輪天うどん	
		560 kcal 21.9g 16.7g 3.8g	482 kcal 14.6g 16.4g 4.0g	470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g	401 kcal 14.8g 16.8g 7.4g	480 kcal 19.2g 10.9g 1.2g	480 kcal 19.2g 10.9g 1.2g	480 kcal 19.2g 10.9g 1.2g	
サラダ	130円	トマトサラダ		ツナサラダ		ワカメニサラダ		カリカリベーコンとチーズのサラダ	
		170 kcal 1.2g 16.2g 1.3g	228 kcal 7.3g 20.1g 1.1g	213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g	107 kcal 3.1g 1.2g 1.9g	119 kcal 3.01g 1.2g 1.9g	167 kcal 4.5g 1.2g 0.3g	167 kcal 4.5g 1.2g 0.3g	
販売品目	価格	5月31日 月曜日		5月31日 火曜日		5月31日 水曜日		5月31日 木曜日	
		5月31日 月曜日	5月31日 火曜日	5月31日 水曜日	5月31日 木曜日	5月31日 金曜日	5月31日 土曜日	5月31日 土曜日	
アラカルト	340円	カレーライス		ポークカレー					
		637 kcal 17.6g 14.7g 1.7g	637 kcal 17.6g 14.7g 1.7g						

※ライス大盛りは+50円、特大盛りは+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ございます。



44502 LIPAST