

7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	7月1日 月曜日	7月2日 火曜日	7月3日 水曜日	7月4日 木曜日	7月5日 金曜日	7月6日 土曜日
ランチ	430円	回鍋肉	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	タルタルがおいしい白身魚のフライ	チーズハンバーグ	とんかつ	油淋鶏
		583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g
アラカルト	400円						
種類	和種 330円	醤油ラーメン	肉うどん	塩ラーメン	カレーうどん	味噌ラーメン	醤油ラーメン
	中華種 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	492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g		
サラダ	130円	マカロニサラダ	わかめサラダ	ポテトサラダ	スパゲッティサラダ	もやし中華サラダ	カリカリベーコンとチーズのサラダ
		卵・小麦粉		卵・小麦粉	卵・小麦粉		牛乳
		358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g		
販売品目	価格	7月8日 月曜日	7月9日 火曜日	7月10日 水曜日	7月11日 木曜日	7月12日 金曜日	7月13日 土曜日
ランチ	430円	デミ玉ハンバーグ	麻婆豆腐				豚肉生姜焼き
		卵・小麦粉・牛乳					599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円						
種類	和種 330円	塩ラーメン	たぬきうどん				醤油ラーメン
	中華種 380円	卵・小麦粉	小麦粉・そば				卵・小麦粉
		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g				470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
サラダ	130円	春雨サラダ	トマトサラダ				わかめサラダ
		115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	170 kcal 1.2 g 1.92 g 1.3 g				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						
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						
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。

