

11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	11月1日 金曜日	11月2日 土曜日
ランチ	430円					やみつき!ヤンニョムチキン (韓国風甘辛チキン)	豚キムチ
						785 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g	597 kcal 25 g 14 g 3.1 g
アラカルト	400円					ビビンバ丼	親子丼
						卵	卵
						596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円					味噌ラーメン	醤油ラーメン
						卵・小麦粉	卵・小麦粉
						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					春雨サラダ	スパゲッティサラダ
						卵	卵・小麦粉
						115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g
販売品目	価格	11月4日 月曜日	11月5日 火曜日	11月6日 水曜日	11月7日 木曜日	11月8日 金曜日	11月9日 土曜日
ランチ	430円		チーズハンバーグ	さわらの唐揚げ中華風野菜あん	豚肉生姜焼き	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	イタリアンハンバーグ
			卵・小麦粉・牛乳				卵・小麦粉・牛乳
			790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g
アラカルト	400円		ネギ塩豚丼	鶏そぼろ丼	麻婆豆腐丼	サラダ豚丼	カツ丼
			卵	卵	卵	卵	卵・小麦粉
			561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円		きつねうどん	醤油ラーメン	たぬきうどん	野菜タンメン	味噌ラーメン
			小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
			409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円		春雨サラダ	トマトサラダ	わかめサラダ	ハム&チーズサラダ	マカロニサラダ
			卵			牛乳	卵・小麦粉
			115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g
販売品目	価格	11月11日 月曜日	11月12日 火曜日	11月13日 水曜日	11月14日 木曜日	11月15日 金曜日	11月16日 土曜日
ランチ	430円	回鍋肉	チキン南蛮タルタルソース	煮込みハンバーグ	とんかつ	油淋鶏	豚肉のコチュジャン炒め
			卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵・小麦粉		
		563 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	612 kcal 23.6 g 27.6 g 5.5 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	651 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	606 kcal 21.9 g 15.5 g 2.9 g
アラカルト	400円	タコライス(MIX)スロー	ビビンバ丼	あんかけチャーハン	豚丼	ロコモコ丼	親子丼
		牛乳	卵	卵	卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵
		533 kcal 20 g 12.2 g 3.3 g	596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	687 kcal 25 g 21.9 g 4.1 g	718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円	塩ラーメン	肉うどん	九州博多風ラーメン	たぬきうどん	醤油ラーメン	味噌ラーメン
		卵・小麦粉	小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	卵・小麦粉	卵・小麦粉
		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	500 kcal 21.0 g 11.3 g 5.1 g	369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g
サラダ	130円	マカロニサラダ	トマトサラダ	もやし中華サラダ	わかめサラダ	ポテトサラダ	ツナサラダ
		卵・小麦粉		卵		卵	卵
		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g
販売品目	価格	11月18日 月曜日	11月19日 火曜日	11月20日 水曜日	11月21日 木曜日	11月22日 金曜日	11月23日 土曜日
ランチ	430円	豚キムチ	イタリアンハンバーグ	油淋鶏	タルタルがおいしい白身魚のフライ	鶏肉と野菜の南蛮黒酢あん	
			卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉	卵・小麦粉		
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	651 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	卵・小麦粉・牛乳
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼	タコライス	麻婆豆腐丼	豚丼	豚キムチ炒飯	
		卵	牛乳	卵・小麦粉	卵・小麦粉	卵	
		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	508 kcal 18 g 10.6 g 3.2 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g	卵・小麦粉・牛乳
種類	和麺 330円 中華麺 380円	塩ラーメン	たぬきうどん	味噌ラーメン	きつねうどん	醤油ラーメン	
		卵・小麦粉	卵・小麦粉・そば	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	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦粉
サラダ	130円	スパゲッティサラダ	春雨サラダ	カリカリベーコンとチーズのサラダ	ポテトサラダ	トマトサラダ	
		卵・小麦粉	卵	卵・小麦粉	卵		
		167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g	卵・小麦粉
販売品目	価格	11月25日 月曜日	11月26日 火曜日	11月27日 水曜日	11月28日 木曜日	11月29日 金曜日	11月30日 土曜日
ランチ	430円	チーズハンバーグ	チキン南蛮タルタルソース	回鍋肉	とんかつ	やみつき!ヤンニョムチキン(韓国風甘辛チキン)	デミ玉ハンバーグ
		卵・小麦粉・牛乳	卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉・牛乳
		790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g	976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	785 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g	693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g
アラカルト	400円	カツ丼	ネギ塩豚丼	焼き鳥丼	サラダ豚丼	あんかけチャーハン	豚キムチ丼
		卵	卵	卵	卵	卵	卵
		765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g
種類	和麺 330円 中華麺 380円	味噌ラーメン	カレーうどん	醤油ラーメン	きつねうどん	塩ラーメン	野菜あんかけラーメン
		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
		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	556 kcal 21.4 g 16.8 g 4.6 g
サラダ	130円	ハム&チーズサラダ	ツナサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ
		牛乳	卵	卵・小麦粉	卵	卵	卵
		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		857 kcal 23.1 g 27.6 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。

※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。

