

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	金曜日	3月1日 土曜日
ランチ	430円						チーズハンバーグ <small>卵・小麦粉・牛乳</small> 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g
アラカルト	400円						親子丼 <small>卵</small> 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g
種類	和麺 330円						醤油ラーメン <small>卵・小麦粉</small> 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g
	中華麺 380円						
サラダ	130円						スパゲッティサラダ <small>卵</small> 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g
販売品目	価格	3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日	3月8日 土曜日
ランチ	430円		回鍋肉			さわらの唐揚げ中華風 野菜あん	
アラカルト	400円			カツ丼 <small>卵</small> 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	麻婆豆腐丼 <small>卵</small> 710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	サラダ豚丼 <small>卵</small> 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	
種類	和麺 330円		たぬきうどん <small>卵・小麦粉・そば</small> 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	味噌ラーメン <small>卵・小麦粉</small> 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	きつねうどん <small>卵・小麦粉・そば</small> 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	塩ラーメン <small>卵</small> 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	
	中華麺 380円						
サラダ	130円		わかめサラダ	マカロニサラダ <small>卵・小麦粉</small> 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	春雨サラダ <small>卵</small> 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	ツナサラダ <small>卵</small> 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	
販売品目	価格	3月10日 月曜日	3月11日 火曜日	3月12日 水曜日	3月13日 木曜日	3月14日 金曜日	3月15日 土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい 白身魚のフライ <small>卵・小麦粉</small> 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g					
アラカルト	400円		あんかけチャーハン <small>卵</small> 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g				
種類	和麺 330円		味噌ラーメン	たぬきうどん <small>卵・小麦粉・そば</small> 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g			
	中華麺 380円						
サラダ	130円	スパゲッティサラダ <small>卵・小麦粉</small> 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	わかめサラダ				
販売品目	価格	3月17日 月曜日	3月18日 火曜日	3月19日 水曜日	3月20日 木曜日	3月21日 金曜日	3月22日 土曜日
ランチ	430円				とんかつ <small>卵・小麦粉</small> 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	豚肉生姜焼き	
アラカルト	400円						
種類	和麺 330円				たぬきうどん <small>卵・小麦粉・そば</small> 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	醤油ラーメン <small>卵・小麦粉</small> 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	
	中華麺 380円						
サラダ	130円					マカロニサラダ <small>卵・小麦粉</small> 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 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	和麺 330円						
	中華麺 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 <small>小麦、乳</small> 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。

