

6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		6月2日 月曜日		6月3日 火曜日		6月4日 水曜日		6月5日 木曜日		6月6日 金曜日		6月7日 土曜日	
ランチ	430円	豚キムチ		油淋鶏		回鍋肉		イタリアンハンバーグ		さわらの唐揚げ中華風 野菜あん		豚肉生姜焼き			
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g		551 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g		583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g		742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g 卵・小麦粉・牛乳		664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g		599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g			
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼		サラダ豚丼		あんかけチャーハン		豚丼		親子丼		カツ丼			
		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g 卵		557 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g 卵		612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g 卵		560 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g		718 kcal 30.9 g 22.5 g 6.9 g 卵		705 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g 卵・小麦粉			
種類	和膳 330円	醤油ラーメン		たぬきうどん		塩ラーメン		きつねうどん		味噌ラーメン		野菜タンメン			
	中華膳 380円	470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g 卵・小麦粉		369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g 卵・小麦粉・そば		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g 卵・小麦粉		409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g 卵		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 卵・小麦粉		555 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g 卵・小麦粉			
サラダ	130円	もやし中華サラダ		スパゲッティサラダ		ハム&チーズサラダ		ポテトサラダ		春雨サラダ		わかめサラダ			
		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g		167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g 卵・小麦粉		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.5 g 牛乳		355 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g 卵		115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g		74 kcal 0.9 g 5.4 g 1.3 g 卵			
販売品目		価格		6月9日 月曜日		6月10日 火曜日		6月11日 水曜日		6月12日 木曜日		6月13日 金曜日		6月14日 土曜日	
ランチ	430円	チキン南蛮タルタル ソース		とんかつ		チーズハンバーグ		鶏の唐揚げチリソース		麻婆豆腐		豚肉とごぼうの甘辛 炒め			
		976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g 卵		501 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g 卵・小麦粉		750 kcal 25.1 g 24.6 g 6.1 g 卵・小麦粉・牛乳		791 kcal 33.1 g 25 g 3.7 g		卵・小麦粉		614 kcal 22.9 g 16.9 g 2.6 g 卵・小麦粉			
アラカルト	400円	ビビンバ丼		麻婆豆腐丼		豚キムチ丼		焼き鳥丼		ネギ塩豚丼		ロコモコ丼			
		595 kcal 23.5 g 23.5 g 3.5 g 卵		710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g		575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g 卵		754 kcal 30.5 g 24.5 g 5 g 卵		551 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g		657 kcal 25 g 21.5 g 4.1 g 卵・小麦粉			
種類	和膳 330円	味噌ラーメン		カレーうどん		醤油ラーメン		肉うどん		塩ラーメン		醤油ラーメン			
	中華膳 380円	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 卵・小麦粉		492 kcal 14.5 g 15.4 g 4.0 g 小麦粉・そば		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g 卵・小麦粉		428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g 小麦粉・そば		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g 卵・小麦粉		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g 卵・小麦粉			
サラダ	130円	もやし中華サラダ		春雨サラダ		ツナサラダ		ポテトサラダ		ハム&チーズサラダ		マカロニサラダ			
		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g		115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g		225 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g 卵		355 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g 卵		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.5 g 牛乳		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g 卵・小麦粉			
販売品目		価格		6月16日 月曜日		6月17日 火曜日		6月18日 水曜日		6月19日 木曜日		6月20日 金曜日		6月21日 土曜日	
ランチ	430円	回鍋肉		やみつき！ヤンニョムチキン (韓国風甘辛チキン)		煮込みハンバーグ		タルタルがおいしい 白身魚のフライ		豚キムチ		イタリアンハンバーグ			
		583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g		755 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g		812 kcal 23.6 g 27.8 g 5.5 g 卵・小麦粉・牛乳		712 kcal 28.7 g 23.1 g 2.3 g		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g		742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g 卵・小麦粉・牛乳			
アラカルト	400円	豚キムチ炒飯		鶏そぼろ丼		豚丼		麻婆豆腐丼		サラダ豚丼		カツ丼			
		653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g 卵		712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g 卵		580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g		710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g		587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g 卵		705 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g 卵・小麦粉			
種類	和膳 330円	味噌ラーメン		たぬきうどん		塩ラーメン		きつねうどん		醤油ラーメン		野菜タンメン			
	中華膳 380円	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 卵・小麦粉		369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g 小麦粉・そば		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g 卵・小麦粉		409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g 卵・小麦粉・そば		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g 卵・小麦粉		555 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g 卵・小麦粉			
サラダ	130円	ブロッコリーサラダ		トマトサラダ		ツナサラダ		マカロニサラダ		ポテトサラダ		春雨サラダ			
		21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g		170 kcal 1.2 g 15.2 g 1.3 g		225 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g 卵		213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g 卵・小麦粉		355 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g 卵		115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g			
販売品目		価格		6月23日 月曜日		6月24日 火曜日		6月25日 水曜日		6月26日 木曜日		6月27日 金曜日		6月28日 土曜日	
ランチ	430円	さわらの唐揚げ中華風 野菜あん		チーズハンバーグ		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		豚肉生姜焼き			
		664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g 卵・小麦粉・牛乳		750 kcal 25.1 g 24.6 g 6.1 g 卵・小麦粉・牛乳		551 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g		712 kcal 28.7 g 23.1 g 2.3 g 卵・小麦粉		751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g		599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g			
アラカルト	400円	焼き鳥丼		ビビンバ丼		あんかけチャーハン		ロコモコ丼		豚キムチ丼		ネギ塩豚丼			
		754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g 卵		595 kcal 23.5 g 23.5 g 3.5 g 牛乳		612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g 卵		657 kcal 25 g 21.5 g 4.1 g 卵・小麦粉		675 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g		551 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g 卵			
種類	和膳 330円	塩ラーメン		肉うどん		味噌ラーメン		カレーうどん		醤油ラーメン		塩ラーメン			
	中華膳 380円	480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g 卵・小麦粉		428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g 卵・小麦粉・そば		580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 卵・小麦粉		492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g 小麦粉・そば		470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g 卵・小麦粉		480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g 卵・小麦粉			
サラダ	130円	わかめサラダ		もやし中華サラダ		ポテトサラダ		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		春雨サラダ			
		74 kcal 0.9 g 5.4 g 1.3 g		104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g		355 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g 卵		167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g 卵・小麦粉		107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.5 g 牛乳		115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g			
販売品目		価格		6月30日 月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
ランチ	430円	麻婆豆腐													
		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉	
アラカルト	400円	豚キムチ炒飯													
		卵		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉	
種類	和膳 330円	味噌ラーメン													
	中華膳 380円	580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g 卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉	
サラダ	130円	ハム&チーズサラダ													
		牛乳		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉		卵・小麦粉	
唐揚げランチ	並盛 430円 特盛 530円	鶏の唐揚げ													
	657 kcal 23.1 g 27.5 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。