

今週の献立表

... Weekly Menu ...

カテゴリー	2012年05月28日(月)	2012年05月29日(火)	2012年05月30日(水)	2012年05月31日(木)	2012年06月01日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	魚のチーズ焼き 701kcal 塩分 2.7g	夏野菜とチキンのカレー煮 893kcal 塩分 3.3g	魚のもろみ焼き 680kcal 塩分 4g	韓国風肉豆腐 855kcal 塩分 3.6g	肉団子のオイスターソース炒め 1034kcal 塩分 4.7g
ランチ (主菜+選べる小鉢)	牛肉スタミナ炒め 769kcal 塩分 3.9g	魚の唐揚野菜甘酢あん 754kcal 塩分 4g	ゆで豚のみぞれ和え 834kcal 塩分 3.6g	まんぷくVageマルシェ フライドチキンと野菜の バジルオイル焼き 773kcal 塩分 3.5g	穴子と夏野菜のフリッター 680kcal 塩分 2.2g
選べる小鉢 (一品お選びください) 	里芋のそぼろあん 109kcal 塩分 1.1g	ナスの煮浸し 70kcal 塩分 0.8g	レンコンの梅がつお和え 48kcal 塩分 1.4g	厚揚げのまるやか和風和え 126kcal 塩分 0.5g	ひじきの煮付け 18kcal 塩分 0.7g
	大根のナムル 23kcal 塩分 0.6g	じゃが芋のバジルソテー 113kcal 塩分 0.4g	スナックエンドウと玉子の炒め 142kcal 塩分 1g	キャベツのマスタードマリネ 37kcal 塩分 0.6g	ワカメとえのきの中華ゴマ和え 36kcal 塩分 1.2g
	ミモザサラダ 50kcal 塩分 0.1g	チキンサラダ 34kcal 塩分 0.2g	大根サラダ 6kcal 塩分 0g	ポテトサラダ 55kcal 塩分 0.2g	ハムサラダ 47kcal 塩分 0.9g
	日替わりデザート				
ライスバラエティ & パスタ	カレーライス 648kcal 塩分 2g	オムライス 581kcal 塩分 2.8g	豚肉の甘辛丼 764kcal 塩分 2.8g	カニピラフ 680kcal 塩分 3.4g	カレーライス 648kcal 塩分 2g
和類	とろろうどん 414kcal 塩分 6.6g		イカ天うどん 477kcal 塩分 6.6g		サラダうどん 585kcal 塩分 5.5g
	とろろそば 422kcal 塩分 6.4g		イカ天そば 485kcal 塩分 6.4g		サラダそば 593kcal 塩分 5.3g
中華類		野菜担々麺 702kcal 塩分 9.2g		タンメン 559kcal 塩分 8.5g	
麺セット	日替わり麺+1品 (ご飯・選べる小鉢の中からお選びください。)				

※ 仕入れ食材の都合により、メニューが変更になる場合がございます。

※ 定食の栄養価表示には、ご飯と味噌汁の栄養価も含まれています。

今週の献立表

... Weekly Menu ...

カテゴリー	2012年06月04日(月)	2012年06月05日(火)	2012年06月06日(水)	2012年06月07日(木)	2012年06月08日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	魚の中華風漬け焼き 701kcal 塩分 3.5g	揚げシューマイ野菜あんかけ 970kcal 塩分 5.4g	鮭のタルタル焼き 753kcal 塩分 2g	チャプチェ 853kcal 塩分 4.9g	サワラの山賊焼き 707kcal 塩分 3.2g
ランチ (主菜+選べる小鉢)	トンカツ 1048kcal 塩分 1.8g	韓国みそだれチキン 980kcal 塩分 4.5g	ハンバーグ照焼ソース 682kcal 塩分 4.3g	魚の衣揚げおろし添え 828kcal 塩分 3g	夏野菜酢豚 1141kcal 塩分 4.5g
選べる小鉢 (一品お選びください) 	レンコン金平 91kcal 塩分 0.9g	インゲンのなめたけ和え 18kcal 塩分 0.6g	高野豆腐の煮物 53kcal 塩分 1.3g	ゴーヤのおかか和え 63kcal 塩分 0.5g	ホウレン草のゴマ和え 30kcal 塩分 0.5g
	蒸鶏とキャベツの辛子醤油和え 39kcal 塩分 0.7g	昆布と厚揚げの煮物 82kcal 塩分 0.9g	エビとワカメの酢の物 38kcal 塩分 1.4g	鶏団子と白菜の煮物 126kcal 塩分 1g	竹輪と里芋の煮物 61kcal 塩分 1g
	マカロニサラダ 83kcal 塩分 0.3g	オニオンサラダ 4kcal 塩分 0g	ツナコーンサラダ 42kcal 塩分 0g	海藻サラダ 12kcal 塩分 0.4g	ゴボウサラダ 71kcal 塩分 0.4g
日替わりデザート					
ライスバラエティ & パスタ	カレーライス 648kcal 塩分 2g	豚丼 811kcal 塩分 3.7g	パスタ ボンゴレビアンコ 495kcal 塩分 3.1g	中華丼(塩) 636kcal 塩分 3.4g	カレーライス 648kcal 塩分 2g
和類	きつねうどん 485kcal 塩分 7.2g		冷し揚げ餅うどん 583kcal 塩分 6.1g		夏野菜の梅風味冷しうどん 444kcal 塩分 7.5g
	きつねそば 493kcal 塩分 7g		冷し揚げ餅そば 591kcal 塩分 5.9g		夏野菜の梅風味冷しそば 452kcal 塩分 7.3g
中華類		ネギとんこつラーメン 501kcal 塩分 6.4g		肉野菜みそラーメン 665kcal 塩分 8g	
麺セット	日替わり麺+1品 (ご飯・選べる小鉢の中からお選びください。)				

※ 仕入れ食材の都合により、メニューが変更になる場合がございます。

※ 定食の栄養価表示には、ご飯と味噌汁の栄養価も含まれています。