



# 週間献立

# ～WEEKLY MENU～



		7月2日 月Mon.				7月3日 火Tue.				7月4日 水Wed.				7月5日 木Thur.				7月6日 金Fri.				7月7日 土Sat.				7月8日 日Sun.			
昼	主菜	さんまの照り焼き ¥360		鶏肉のねぎ塩炒め ¥330		白身魚の胡麻揚げ ¥330		ハンバーグ きのこソース ¥360		揚げ出し豆腐 ¥330		白身魚のチリソース ¥330		鶏の唐揚げ ¥360															
		Broiled pacific saury		Stir-fried chicken and vegetables with leek & salt		Deep-fried whitefish with sesame		Grilled hamburger steak with mushroom sauce		Deep-fried tofu		Deep-fried whitefish with chili sauce		Deep-fried chicken															
	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分														
	329kcal 17.9g 23.4g 1.5g		260kcal 14.9g 16.2g 1.8g		241kcal 10.3g 19.9g 1.1g		418kcal 19.4g 22.7g 1.9g		372kcal 15.0g 21.6g 2.7g		253kcal 10.6g 20.1g 1.8g		420kcal 23.9g 24.9g 1.7g																
	小麦 卵 大豆		大豆		小麦 大豆		小麦 卵 大豆		大豆 小麦 卵		小麦 大豆		小麦 卵 大豆																
	Main dish	主菜	豚肉ときのこの 中華炒め ¥330		ポークチーズ サンドフライ ¥390		ベーコンオムレツ ケチャップソース ¥330		豚肉と木耳の卵炒め ¥330		鯖のホイル焼き ¥330				鮭の タルタルソース焼き ¥330														
Chinese style stir-fried pork & mushroom			Cheese in pork cutlet		Bacon in omelette with ketchup sauce		Stir-fried pork, Juda's-ear mushroom and egg		Grilled sierra in foil		Grilled salmon with tartar sauce																		
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分															
238kcal 14.8g 15.3g 1.6g		386kcal 12.6g 28.6g 1.9g		292kcal 17.4g 18.9g 2.2g		255kcal 15.0g 17.2g 1.6g		238kcal 22.7g 12.9g 1.0g		277kcal 23.1g 16.5g 1.6g																			
大豆		乳 小麦 卵 大豆		卵 乳 大豆 小麦		卵 大豆		大豆		卵 大豆																			
Main dish	主菜	鶏肉のお好み揚げ ¥360		鯖の生姜煮 ¥330		豚肉の マスタードマヨ焼き ¥360		鯖の味噌天ぷら ¥330		ミラノ風チキンカツ ¥360		<b>栄養メモ</b> 実が黄色いかぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを豊富に含みます。ビタミンAは、風邪予防やがん予防等にも効果があり、西洋かぼちゃは日本かぼちゃの5倍以上のβ-カロテンを含んでいます。																	
		Okonomiyaki style deep-fried chicken		Simmered mackerel with ginger		Grilled pork with mustard & mayonnaise		Mackerel tempura with miso		Milan style chicken cutlet																			
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																			
395kcal 20.7g 22.1g 1.9g		285kcal 21.2g 17.1g 1.8g		345kcal 20.9g 25.0g 2.0g		327kcal 18.7g 21.9g 1.7g		374kcal 17.7g 18.4g 1.8g																					
小麦 大豆		小麦 卵 大豆		卵 大豆		大豆 小麦		小麦 乳 卵 大豆																					
夕	主菜	サーモンフライ タルタルソース ¥330		鯖の レモンペッパー焼き ¥330		ミンチカツ ¥360		筑前煮 ¥330		鶏肉のソース炒め ¥330		豚肉の ガーリックペッパー焼き ¥360		南瓜コロッケ ¥330															
		Deep-fried salmon with tartar sauce		Grilled sierra with lemon & pepper		Minced meat cutlet		Simmered chicken & root crops		Stir-fried chicken and vegetables with sauce		Grilled pork with garlic & pepper		Pumpkin croquette															
	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																
	309kcal 18.4g 22.5g 1.2g		231kcal 16.7g 13.5g 1.3g		323kcal 13.6g 21.3g 1.2g		245kcal 12.3g 9.8g 2.0g		251kcal 14.3g 24.4g 1.8g		308kcal 17.4g 24.6g 1.8g		372kcal 16.2g 19.4g 1.2g																
	小麦 卵 大豆		大豆		小麦 卵 大豆		大豆		大豆		大豆		小麦 卵 大豆																
	Main dish	主菜	ポトフ ¥360		鶏天おろしポン酢かけ ¥360		鮭の七味焼き ¥330		牛肉コロッケ ¥330		豚天甘酢あんかけ ¥360		あじフライ ¥290																
Pot-au-feu			Chicken tempura with grated radish & ponzu sauce		Grilled salmon with seven-spice chili mix		Beef & potato croquette		Pork tempura with sweet and sour sauce		Deep-fried horse mackerel																		
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																	
278kcal 13.7g 13.6g 2.2g		482kcal 32.5g 20.2g 1.5g		251kcal 24.5g 10.1g 2.2g		247kcal 10.2g 13.2g 1.2g		252kcal 13.5g 18.1g 1.7g		259kcal 12.8g 19.3g 1.2g																			
大豆		小麦 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 大豆		小麦 卵 大豆																			
Main dish	井	牛丼 ¥360		ビビンバ炒飯 ¥360		ドライカレー ¥360		チキン南蛮 タルタルソース丼 ¥360		三色丼 ¥360		カツカレー ¥410		カツカレー ¥410															
		Simmered beef & onion on rice		Pibinpap stir-fried rice		Dried curry		Deep-fried chicken drowned in sweet-and-sour sauce with tartarsauce on rice		Bowl of rice topped with chicken minced meat, egg and spinach		Pork cutlet curry		Pork cutlet curry															
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分															
605kcal 20.7g 19.1g 2.2g		504kcal 11.7g 16.5g 2.6g		652kcal 20.9g 18.7g 2.9g		841kcal 26.6g 32.7g 4.5g		698kcal 26.8g 13.2g 2.7g		901kcal 31.9g 40.0g 3.4g		901kcal 31.9g 40.0g 3.4g																	
大豆		卵 大豆		卵 大豆		小麦 卵 大豆		卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																	
Main dish	丼	酸辣湯麺 ¥340		冷やし担々麺 ¥340		魚介豚骨ラーメン ¥340		冷やし担々麺 ¥340		塩ラーメン ¥340																			
		Chinese noodle in hot & sour soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in seafood & pork born extract soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in salt soup																			
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																			
605kcal 21.6g 7.6g 8.1g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		482kcal 19.7g 7.7g 7.4g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		426kcal 17.9g 6.5g 8.6g																					
小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																					
Main dish	麺	酸辣湯麺 ¥340		冷やし担々麺 ¥340		魚介豚骨ラーメン ¥340		冷やし担々麺 ¥340		塩ラーメン ¥340																			
		Chinese noodle in hot & sour soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in seafood & pork born extract soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in salt soup																			
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																			
605kcal 21.6g 7.6g 8.1g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		482kcal 19.7g 7.7g 7.4g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		426kcal 17.9g 6.5g 8.6g																					
小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																					
Main dish	Noodles	酸辣湯麺 ¥340		冷やし担々麺 ¥340		魚介豚骨ラーメン ¥340		冷やし担々麺 ¥340		塩ラーメン ¥340																			
		Chinese noodle in hot & sour soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in seafood & pork born extract soup		Hiyashi Tantan-men : Chilled Dandan noodles		Chinese noodles in salt soup																			
エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分		エネルギー タンパク質 脂質 塩分																			
605kcal 21.6g 7.6g 8.1g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		482kcal 19.7g 7.7g 7.4g		601kcal 27.3g 19.7g 7.7g		426kcal 17.9g 6.5g 8.6g																					
小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆		小麦 卵 大豆																					

※仕入れ等の関係で、献立内容や価格を変更する場合があります。ご了承くださいませ。