



週間献立表

WEEKLY MEN



3月20日 月Mon.		3月21日 火Tur.		3月22日 水Wed.		3月23日 木Thur.		3月24日 金Fri.		3月25日 土Sat.		3月26日 日Sun.		
昼食	主菜 Main dish A	イタリアンハンバーグ 490円	休業	主菜 Main dish A	八宝菜 490円	主菜 Main dish A	白身魚フライタルタルソース 490円	主菜 Main dish A	鯖の生姜醤油焼き 490円	休業	主菜 Main dish B	豚天おろしポン酢 490円	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円
		Grilled hamburger steak with tomato sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳			Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce 豚肉 海老 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ギョウ		Deep-fried whitefish with tartar sauce 魚 小麦 卵 大豆 乳		Grilled sierra with ginger & soy sauce 魚 小麦 卵 大豆					
		エネルギー 313			エネルギー 128		エネルギー 406		エネルギー 135					
		たんぱく質 脂質 12.9 17.6			たんぱく質 脂質 8.8 5.2		たんぱく質 脂質 14.6 26.5		たんぱく質 脂質 8.4 5.1					
	塩分 炭水化物 1.3 25.9	塩分 炭水化物 1.8 11.8	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.3 14.0										
	井 Bowl	親子丼 490円	井 Bowl	ソースカツ丼 490円	井 Bowl	中華丼 490円	井 Bowl	回鍋肉丼 490円						
		Chicken and egg bowl 鶏肉 卵 大豆 小麦		Pork cutlet with sauce on rice 豚肉 小麦 卵 大豆 りんご		Starchy sauce bowl 豚肉 鶏肉 小麦 卵 大豆 りんご ギョウ		Twice-cooked pork bowl 豚肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆						
		エネルギー 552		エネルギー 625		エネルギー 523		エネルギー 433						
		たんぱく質 脂質 19.1 10.4		たんぱく質 脂質 16.8 16.2		たんぱく質 脂質 10.1 1.2		たんぱく質 脂質 10.1 3.1						
	塩分 炭水化物 2.8 91.6	塩分 炭水化物 2.6 99.1	塩分 炭水化物 1.7 91.6	塩分 炭水化物 1.2 86.6										
	夕食	主菜 Main dish A	鶏肉の唐揚げ 530円	夕食	主菜 Main dish A	白身魚天ぷらチリソース 490円	夕食	主菜 Main dish A	煮込みハンバーグ 490円		夕食	主菜 Main dish A	あじフライ 490円	
			Deep-fried chicken 鶏肉 小麦 卵 大豆			White fish tempura with chili sauce 魚 小麦 大豆 卵			Simmered hamburger steak with demi-glace sauce 牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳				Deep-fried horse mackerel 魚 小麦 卵 大豆	
エネルギー 387			エネルギー 159			エネルギー 336			エネルギー 256					
たんぱく質 脂質 22.5 27.4			たんぱく質 脂質 11.5 7.0			たんぱく質 脂質 12.8 19.2			たんぱく質 脂質 18.6 10.1					
塩分 炭水化物 1.1 8.7	塩分 炭水化物 1.0 12.1	塩分 炭水化物 2.0 27.9	塩分 炭水化物 0.7 20.1											
麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円							
								Kake Udon / Soba 小麦 そば 魚	Kake Udon / Soba 小麦 そば 魚	Kake Udon / Soba 小麦 そば 魚	Kake Udon / Soba 小麦 そば 魚			
								エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299			
								たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0			
塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0											
カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円							
								Curry rice 小麦 卵 乳 牛肉 大豆 りんご	Curry rice 小麦 卵 乳 牛肉 大豆 りんご	Curry rice 小麦 卵 乳 牛肉 大豆 りんご	Curry rice 小麦 卵 乳 牛肉 大豆 りんご			
								エネルギー 574	エネルギー 574	エネルギー 574	エネルギー 574			
								たんぱく質 脂質 8.8 15.4	たんぱく質 脂質 8.8 15.4	たんぱく質 脂質 8.8 15.4	たんぱく質 脂質 8.8 15.4			
塩分 炭水化物 2.6 96.3	塩分 炭水化物 2.6 96.3	塩分 炭水化物 2.6 96.3	塩分 炭水化物 2.6 96.3											

休業
Cafeteria closed

休業
Cafeteria closed



スマホやパソコンを長時間見ることにより起こりがちな目の乾き（ドライアイ）や目の疲れなどを予防するためには、アントシアニン・ビタミンA・ビタミンB群を摂ることが目の健康を保つのに効果的です。各栄養が豊富に含まれる食材は、アントシアニン：ブルーベリーや茄子、黒豆など、ビタミンA：レバー、うなぎの蒲焼き、かぼちゃ、人参など、ビタミンB：豚肉、レバー、大豆、貝類などになります。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。