

今週の予定献立表

9月7日 ~ 9月13日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	厚揚げと板わさ	鶏の照焼き	鯖の味噌煮	ベーコン野菜炒め	鮭の塩焼き	休日	
			285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	300kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	牛すき焼き風	白身魚のチリソース	豚肉のガーリックソース	チキントマトソース	豚肉と茄子の辛味噌焼	休日	豚の生姜焼き	
			426kcal 塩分2.3g	398kcal 塩分2.9g	435kcal 塩分2.6g	399kcal 塩分2.4g	338kcal 塩分2.4g		396kcal 塩分2.4g	
	B定食	700円	チキンカレー	焼肉丼	ドライカレー	肉焼売	和風ハンバーグ		鶏の味噌焼丼	
			708kcal 塩分2.8g	648kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	408kcal 塩分2.2g	434kcal 塩分2.4g		652kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



今週の予定献立表

9月14日 ~ 9月20日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	アジの開き	肉豆腐	鯖の塩焼き	筑前煮	がんも煮付け ゆで玉子	休日	
			285kcal 塩分2.2g	301kcal 塩分2.2g	325kcal 塩分2.3g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	288kcal 塩分2.4g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	鶏の八丁味噌 焼き	豚肉しゃぶ ゴマダレ	ジャージャー 厚揚げ	カニクリーム コロッケ	鮭ときのこの ホイル焼き	休日	チキンの 香草焼き	
			401kcal 塩分2.7g	335kcal 塩分2.3g	365kcal 塩分2.8g	421kcal 塩分1.9g	358kcal 塩分2.3g		385kcal 塩分2.4g	
	B定食	700円	ポークカレー	ロコモコ丼	トマト ハンバーグ	鶏照焼きマヨ丼	スタミナ丼		ハヤシライス	
			698kcal 塩分2.7g	708kcal 塩分2.7g	434kcal 塩分2.4g	702kcal 塩分2.6g	682kcal 塩分2.6g		682kcal 塩分2.6g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



今週の予定献立表

9月21日 ~ 9月27日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	ロールキャベツ	鶏の味噌焼き	鯖の西京焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	キャベツと玉子 ソーセージ	休日	
			301kcal 塩分2.0 g	332kcal 塩分2.5 g	300kcal 塩分2.0 g	276kcal 塩分2.1 g	288kcal 塩分2.4 g	322kcal 塩分2.6 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	鯖の 明太マヨ焼き	豚肉とニンニクの 芽の炒め物	牛肉と焼豆腐	チキンソテー ガーリックソース	豚しゃぶサラダ風	休日	鮭のソテー タルタルソース	
			416kcal 塩分2.4 g	401kcal 塩分2.6 g	426kcal 塩分2.3 g	399kcal 塩分2.4 g	335kcal 塩分2.3 g		416kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	シーフード カレー	ガパオライス	ビビンバ	ねぎ塩豚丼	牛丼		中華丼	
			616kcal 塩分2.6 g	695kcal 塩分3.0 g	682kcal 塩分2.6g	698kcal 塩分2.4 g	648kcal 塩分2.4g		642kcal 塩分2.6 g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。



9月28日 ~ 10月4日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
朝食	定食	400円	ミックスピザ	鯖の味噌煮	ベーコン野菜炒め	鶏の照焼き	アジの開き	厚揚げと板わさ	休日
			505kcal 塩分2.9g	322kcal 塩分2.6g	285kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	301kcal 塩分2.2g	288kcal 塩分2.4g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	牛焼肉	ドイツ風チキンの煮込み	豚の生姜焼き	麻婆豆腐	豚ロースデミソース添え	休日	チーズハンバーグ
			445kcal 塩分2.7g	420kcal 塩分2.3g	396kcal 塩分2.4g	341kcal 塩分3.1g	435kcal 塩分2.6g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	きのこハンバーグ	天津丼	棒棒鶏	スタ丼	肉焼売		他人丼
			434kcal 塩分2.4g	642kcal 塩分2.1g	363kcal 塩分1.9g	682kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g		648kcal 塩分1.9g
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0 g	0.6 g	0.0 g
みそ汁1杯	28kcal	1.8 g	0.7 g	1.5 g

当食堂の白米は、
国産米を使用
しております。

