

# 今週の予定献立表

3月1日 ~ 3月7日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	豚肉と野菜の 五目煮	鯖の西京焼き	鶏の味噌焼き	キャベツソーセージ 玉子炒め	さつま揚げ 大根の煮付け	休日
			301kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	276kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	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	豚肉とニンニクの の炒め物	鶏の八丁味噌 焼き	牛肉と焼豆腐	鯖の 明太マヨ焼き	豚しゃぶサラダ風	休日	鯖の味噌煮
			401kcal 塩分2.6g	401kcal 塩分2.7g	426kcal 塩分2.3g	416kcal 塩分2.4g	335kcal 塩分2.3g		322kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	シーフード カレー	スタ丼	トマト ハンバーグ	肉焼売	ビビンバ		牛丼
			616kcal 塩分2.6g	682kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	408kcal 塩分2.2g	682kcal 塩分2.6g		648kcal 塩分2.4g
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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



# 今週の予定献立表

3月8日 ~ 3月14日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	鯖の塩焼き	肉豆腐	ベーコン野菜炒め	筑前煮	アジの開き	休日
			285kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g	325kcal 塩分2.3g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.2g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	ハワイアンハンバーグ	牛焼肉	アジフライ	麻婆豆腐	豚肉のガーリックバターソース	休日	豚の生姜焼き
			435kcal 塩分2.6g	445kcal 塩分2.7g	425kcal 塩分1.8g	341kcal 塩分3.1g	435kcal 塩分2.6g		396kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	チキンカレー	他人丼	ガパオライス	棒棒鶏	きのこハンバーグ		親子丼
			708kcal 塩分2.8g	648kcal 塩分1.9g	695kcal 塩分3.0g	363kcal 塩分1.9g	434kcal 塩分2.4g		642kcal 塩分2.1g
	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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



# 今週の予定献立表

3月15日 ~ 3月21日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ <small>ご飯</small>	鯖の味噌煮	ロールキャベツ	がんも煮付け ゆで玉子	鶏の照焼き	鮭の塩焼き	休日
			285kcal 塩分2.2g	322kcal 塩分2.6g	332kcal 塩分2.5g	288kcal 塩分2.4g	300kcal 塩分2.0g	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	鶏肉の チリソース	カニクリーム コロッケ	ジャージャー 厚揚げ	牛すき焼き風	豚肉の山椒焼 <b>NEW</b>	休日	豚ロース デミソース添え
			399kcal 塩分2.4g	421kcal 塩分1.9g	365kcal 塩分2.8g	426kcal 塩分2.3g	411kcal 塩分2.6g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円	ポークカレー	焼肉丼	和風ハンバーグ	ドライカレー	天津丼		鶏の味噌焼丼
			698kcal 塩分2.7g	648kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	695kcal 塩分3.0g	642kcal 塩分2.1g		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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



3月22日 ~ 3月28日

# 今週の予定献立表

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
朝食	定食	400円	ミックスピザ 505kcal 塩分2.9g	ソーセージ オムレツ 301kcal 塩分2.0g	鯖の照焼き 276kcal 塩分2.1g	ハムエッグ 285kcal 塩分2.1g	厚揚げと板わさ 288kcal 塩分2.4g	キャベツソーセージ 玉子炒め 322kcal 塩分2.6g	休日
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円		豚キムチ 338kcal 塩分2.4g	韓国風甘辛炒め (牛肉プルコギ) 338kcal 塩分2.4g	チキンカレー風味 焼 385kcal 塩分2.4g	豚肉しゃぶ ゴマダレ 335kcal 塩分2.3g	休日	チキンの 香草焼き 385kcal 塩分2.4g
	B定食	700円	お蕎麦屋さんの カレーうどん 545kcal 塩分5.1g	チーズ ハンバーグ 435kcal 塩分2.6g	中華丼 642kcal 塩分2.6g	豚肉温玉丼 648kcal 塩分2.6g	玉子クッパ 652kcal 塩分2.5g		ハヤシライス 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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



# 今週の予定献立表

3月29日 ~ 4月4日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	
朝食	定食	400円	ご飯 ハムエッグ	鯖の西京焼き	鶏の味噌焼き	ゆで卵 ウインナー	さつま揚げ 大根の煮付け	鯖の味噌煮	休日	
			285kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	301kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	322kcal 塩分2.6g		
			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	メンチカツ	豚肉とニンニクの 炒め物	鯖の 明太マヨ焼き	鶏肉のソテー クリームソース	休日	豚ロース 味噌焼	
			401kcal 塩分2.7g	438kcal 塩分2.0g	401kcal 塩分2.6g	416kcal 塩分2.4g	399kcal 塩分2.4g		435kcal 塩分2.6g	
	B定食	700円	ビーフカレー	トマト ハンバーグ	ビビンバ	鶏飯	ガパオライス		ねぎ塩豚丼	
			728kcal 塩分2.9g	434kcal 塩分2.4g	682kcal 塩分2.6g	450kcal 塩分2.5g	695kcal 塩分3.0g		698kcal 塩分2.4g	
	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							
	NEW									

※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	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g

