

今週の予定献立表

9月6日 ~ 9月12日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	
朝食	定食	400円	ゆで卵 ウインナー	鯖の味噌煮	筑前煮	ベーコン 野菜炒め	ロールキャベツ	鮭の塩焼き	休日	
			301kcal 塩分2.0 g	322kcal 塩分2.6 g	288kcal 塩分2.4 g	285kcal 塩分2.1 g	332kcal 塩分2.5 g	276kcal 塩分2.1 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚しゃぶサラダ風	チキン塩焼き ニンニク味噌	韓国風甘辛炒め (牛肉プルコギ)	鶏の山賊焼き	アジフライ	休日	豚の生姜焼き	
			335kcal 塩分2.3 g	401kcal 塩分2.7 g	338kcal 塩分2.4 g	401kcal 塩分2.7 g	425kcal 塩分1.8 g		396kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	肉焼売	ハヤシライス	チキンカレー	きのこ ハンバーグ	麻婆豆腐丼		鶏の味噌焼丼	
			408kcal 塩分2.2g	682kcal 塩分2.6 g	708kcal 塩分2.8 g	434kcal 塩分2.4 g	661kcal 塩分3.1 g		652kcal 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。



今週の予定献立表

9月13日 ~ 9月19日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
朝食	定食	400円	ベーコン スクランブル エッグ	ソーセージ ブロッコリー炒め	鯖の西京焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	肉豆腐	鯖の照焼き	休日
			285kcal 塩分2.2 g	322kcal 塩分2.6 g	276kcal 塩分2.1 g	288kcal 塩分2.4 g	325kcal 塩分2.3 g	276kcal 塩分2.1 g	
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ						
夕食	A定食	800円	ジャンボメンチカツ	牛スタミナ炒め	とんかつ	チキン南蛮	豚肉しゃぶ 中華ポン酢	休日	チキンの 香草焼き
			498kcal 塩分2.0 g	401kcal 塩分2.6 g	440kcal 塩分1.5 g	429kcal 塩分2.4 g	355kcal 塩分2.3 g		385kcal 塩分2.4 g
	B定食	700円	親子丼	中華丼	ドライカレー	ロコモコ丼	タコライス		他人丼
			642kcal 塩分2.1 g	642kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0 g	708kcal 塩分2.7 g	706kcal 塩分2.4 g		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。



今週の予定献立表

9月20日 ~ 9月26日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	
朝食	定食	400円	ウインナー オムレツ	ハムエッグ	ロールキャベツ	アジの開き	厚揚げ煮 板わさ	鶏の味噌焼き	休日	
			301kcal 塩分2.0 g	288kcal 塩分2.1 g	332kcal 塩分2.5 g	301kcal 塩分2.2 g	288kcal 塩分2.4 g	300kcal 塩分2.0 g		
			ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ							
夕食	A定食	800円	豚しゃぶ 味噌ニンニク	NEW 海老フライと パスタ	NEW ねぎ味噌ラーメン	NEW カツカレー	油淋鶏	休日	豚肉スタミナ炒め	
			355kcal 塩分2.5 g	651kcal 塩分3.9 g	621kcal 塩分6.8 g	850kcal 塩分3.5 g	475kcal 塩分2.7 g		378kcal 塩分2.4 g	
	B定食	700円	彩りそばろ丼						ドライカレー	
			636kcal 塩分2.8 g						706kcal 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



9月27日 ~ 10月3日

今週の予定献立表

区分	品目	価格	日 9月27日	月 9月28日	火 9月29日	水 9月30日	木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日
朝食	定食	400円	ホットドッグ& 玉子コッペパン	鶏の照焼き	キャベツと玉子 ソーセージ炒め	鯖の照焼き	がんも煮付け ゆで卵	鯖の塩焼き	休日
			566kcal 塩分2.8g	300kcal 塩分2.0g	295kcal 塩分2.1g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	285kcal 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	かつ丼& 冷したぬきそば	トマトハンバーグ パスタ	チキンステーキ	豚しゃぶ ニンニクしょうゆ	鶏の八丁味噌焼き	休日	鶏肉のガーリック バターソース
			979kcal 塩分4.4g	851kcal 塩分3.8g	385kcal 塩分2.4g	355kcal 塩分2.3g	401kcal 塩分2.7g		435kcal 塩分2.6g
	B定食	700円		野菜カレー	豚玉丼	ピリ辛鳥飯	豚焼肉丼		豚丼
				680kcal 塩分3.2g	648kcal 塩分1.9g	650kcal 塩分2.9g	669kcal 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

