献立表

repast

	7月6日 （月）					7月7日 （火）					7月8日 （水）					7月9日 （木）					7月10日 （金）					7月11日 （土）				
ランチ	チキンチャップ					牛肉のみぞれ炒め					鶏肉の甘辛唐揚げ					豚肉のスタミナ炒め					月見ハンバーグ					チキンソテー				
450円	875	40.2	28.5	57	3.1	805	27.8	30.6	86.4	4.6	924	38.5	33.6	65	2.9	625	25.0	10.2	76	1.8	883	31.8	30.6	109	4.5	862	31.6	42.2	49	3.7
バラエティーランチ	鯖のレモンスパイス焼き					中華プレート					白身魚のムニエル(醤油バターソース)					アジフライ					牛丼					豚玉丼				
450円	608	31.6	15.2	60	4.3	839	27.0	29.4	29	3.0	677	26.1	11.0	45	3.1	943	29.5	33.1	304	3.6	656	22.1	15.6	35	2.2	649	28.9	12.9	54	3.0
小鉢	高野豆腐の玉子焼き					じゃがいもの鶏そぼろあん					きんぴらごぼう					がんも煮					コロッケ					揚げ餃子				
	108	8.5	6.0	79	1.5	72	3.0	1.2	8	0.8	60	0.9	2.0	20	0.3	68	3.7	3.6	62	0.8	156	3.1	8.3	12	0.4	117	3.2	6.6	14	0.5
	鶏肉と白菜のマヨ和え					キャベツの土佐和え					海藻サラダ					レンコンサラダ					かぼちゃサラダ					小松菜のわさび和え				
	81	2.7	6.8	4	0.4	14	0.8	0.1	18	0.3	4	0.4	0	9	0.5	30	0.5	0	9	0.5	115	1.2	7.7	9	0.5	15	1.0	0.3	77	0.5
ラーメン	豚骨醤油					味噌					醤油					担々麺					塩					豚骨醤油				
350円	388	15.6	3.2	52	4.1	386	15.6	2.5	52	4.3	375	15.6	2.5	52	4.2	461	21.8	10.0	99	4.4	370	15.6	2.5	52	4.4	388	15.6	3.2	52	4.1
うどんそば	コロッケ					かきあげ					カレー					竹輪天					肉					鶏天				
300円	414	9.5	8.8	31	3.5	483	8.8	17.6	54	3.4	480	15.9	13.3	46	3.4	385	12.1	6.8	33	3.9	476	19.3	12.9	25	3.8	424	20.0	9.5	29	3.2

栄養士からの一言

喉が渇いてから水分補給をしていませんか？熱中症対策としては、喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂ることがポイントになります。塩分補給も忘れずに！

※ 仕入れの都合により多少献立に変更がある場合があります。

※ お米は国産を使用しております。

【定番メニュー価格】

カレー	350円	ご飯大盛	50円
カツカレー	450円	麺・カレー大盛	100円
かけうどん・そば	250円	麺・カレー特盛	200円
ライス	120円		
汁物	50円		

【栄養価】

熱量	蛋白	脂質	カルシウム	塩分
kcal	g	g	mg	g

栄養価に米飯・汁物も含まれております。うどん・そばはうどんで計算しております。
米飯標準200ｇ　330kcal