

	A セット	B セット	日替弁当	本日のサラダ
1 (月)	ささみ揚げ煮  熱量 269kcal 蛋白質 29.5g 脂質 5.9g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 2.2g	鯖の柚庵焼き  熱量 278kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.9g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 3.3g	ささみ揚げ煮弁当 熱量 650kcal 蛋白質 37.2g 脂質 12.4g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 3.4g	ポテトサラダ 熱量 278kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.9g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 3.3g
2 (火)	豚肉とニラのスタミナ炒め  熱量 486kcal 蛋白質 17.5g 脂質 40.2g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 2.0g	鰯のエスカベッシュ  熱量 412kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.8g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 2.2g	アジフライ弁当 熱量 864kcal 蛋白質 25.4g 脂質 40.5g 炭水化物 96.5g 食塩相当量 3.1g	しめじとビーンズのサラダ 熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
3 (水)	煮込みハンバーグ  熱量 347kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.5g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 2.2g	鯖の香味焼き  熱量 466kcal 蛋白質 21.0g 脂質 32.7g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 3.8g	煮込みハンバーグ弁当 熱量 691kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.9g 炭水化物 97.8g 食塩相当量 2.7g	豆腐のサラダ 熱量 466kcal 蛋白質 21.0g 脂質 32.7g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 3.8g
4 (木)	豚肉とオクラの葱塩和え  熱量 461kcal 蛋白質 16.1g 脂質 39.1g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.6g	赤魚の揚げ煮  熱量 253kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 2.3g	赤魚の揚げ煮弁当 熱量 639kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.8g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 3.5g	野菜のナムルサラダ 熱量 253kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 2.3g
5 (金)	鶏の唐揚げ おろしポン酢  熱量 510kcal 蛋白質 31.5g 脂質 34.1g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.1g	白身魚のねぎ塩焼き  熱量 226kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.8g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.9g	鶏の唐揚げ弁当 熱量 764kcal 蛋白質 28.4g 脂質 33.1g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 2.5g	海藻サラダ 熱量 226kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.8g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.9g
6 (土)	お休み		キムチ炒め弁当 熱量 912kcal 蛋白質 28.2g 脂質 46.4g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 6.4g	
7 (日)			鰯の天ぷら(塩味)弁当 熱量 739kcal 蛋白質 31.4g 脂質 26.1g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 2.5g	
週 替	どんぶり	おすすめ麺	今週の Pasta	
9/1 9/5	豚キムチ丼  熱量 769kcal 蛋白質 22.6g 脂質 34.1g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 2.7g	竹岡式ラーメン  熱量 676kcal 蛋白質 27.8g 脂質 30.7g 炭水化物 70.2g 食塩相当量 8.8g	和風ツナおろしパスタ  熱量 624kcal 蛋白質 18.6g 脂質 26.8g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 2.1g	

★ 表記の栄養成分はおよその目安です。A・Bセットの栄養成分は主菜のみの表示です。メニュー内容は、都合により変更する場合がございます。★ 写真はイメージです。



今週の Menu



9月