

日替わり麺定食

※11月4日から温かい麺に切り替わります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
冷味噌ラーメン	冷なめ茸オクラそば	冷鴨南蛮うどん	まぜそば	冷干しエビときざみ海苔のおろしそば
エネルギー340kcal たんぱく質16.1g 脂質8.9g 塩分3.4g	エネルギー347kcal たんぱく質12.3g 脂質6.0g 塩3.9g	エネルギー300kcal たんぱく質9.9g 脂質6.1g 塩分3.1g	エネルギー359kcal たんぱく質13.5g 脂質11.9 塩分3.2g	エネルギー266kcal たんぱく質13.7g 脂質1.4g 塩分3.0g
若布と明太子御飯	のり玉ふりかけ御飯	太巻寿司	おにぎり(梅)	若布と鮭御飯
エネルギー189kcal たんぱく質3.0g 脂質0.5g 塩分0.5g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g 脂質1.0g 塩分0.3g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g	エネルギー193kcal たんぱく質3.4g 脂質0.6g 塩分0.8g
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
🍜 麺休み	温肉そば	温山菜ためきうどん	温餃子ラーメン	温えび磯辺天そば
	エネルギー337kcal たんぱく質18.4g 脂質4.4g 塩分7.4g	エネルギー376kcal たんぱく質9.3g 脂質7.4g 塩分8.1g	エネルギー346kcal たんぱく質15.8g 脂質8.0g 塩分8.1g	エネルギー326kcal たんぱく質14.7g 脂質6.5g 塩分7.1g
	稲荷寿司	枝豆御飯	若布としらす御飯	おにぎり(昆布)
	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 塩分0.4g	エネルギー210kcal たんぱく質4.8g 脂質1.5g 塩分0.1g	エネルギー192kcal たんぱく質3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
温きつねそば	温とんこつラーメン	温カレーうどん	温唐揚げそば	温コーンラーメン
エネルギー401kcal たんぱく質20.4g 脂質10.7g 塩分7.2g	エネルギー316kcal たんぱく質14.8g 脂質10.3g 塩分6.6g	エネルギー401kcal たんぱく質16.3g 脂質9.8g 塩分8.2g	エネルギー440kcal たんぱく質18.6g 脂質13.8g 塩分7.7g	エネルギー336kcal たんぱく質15.5g 脂質7.9g 塩分8.6g
若布御飯(ごま入)	おにぎり(梅)	かつおふりかけ御飯	五目御飯	かおり御飯
エネルギー192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分1.1g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g	エネルギー197kcal たんぱく質3.5g 脂質0.9g 塩分0.2g	エネルギー191kcal たんぱく質3.9g 脂質0.7 塩分1.4g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
温醤油ラーメン	温鴨南蛮そば	温かき揚げうどん	温ちゃんぽん麺	温わかめきのこそば
エネルギー307kcal たんぱく質14.8g 脂質8.1g 塩分8.7g	エネルギー429kcal たんぱく質15.4g 脂質12.7g 塩分7.7g	エネルギー353kcal たんぱく質8.7g 脂質6.7g 塩分6.4g	エネルギー270kcal たんぱく質15.2g 脂質3.5g 塩分4.0g	エネルギー387kcal たんぱく質15.7g 脂質9.6g 塩分7.1g
おにぎり(昆布)	稲荷寿司	若布と鮭御飯	鶏飯	ゆかり御飯
エネルギー199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 塩分0.4g	エネルギー193kcal たんぱく質3.4g 脂質0.6g 塩分0.8g	エネルギー199kcal たんぱく質4.8g 脂質1.4g 塩分1.4g	エネルギー189kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
🍜 麺休み	温豆乳担々麺	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	温カレーそば	温ワンタン麺
	エネルギー325kcal たんぱく質17.8g 脂質9.9g 塩分3.7g	エネルギー345kcal たんぱく質14.4g 脂質9.6g 塩分5.8g	エネルギー420kcal たんぱく質20.1g 脂質10.1g 塩分8.8g	エネルギー275kcal たんぱく質12.3g 脂質4.5 塩分7.9g
	菜飯(ごま入)	太巻寿司	筍御飯	おにぎり(梅)
	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.8g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g	エネルギー192kcal たんぱく質4.5g 脂質0.8g 塩分1.4g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g

※『温』と書いてあるものは濃縮麺つゆに適量のお湯をかけてお召し上がりください
※『冷』と書いてあるものは麺つゆストレートタイプになります

＊＊(株)フードサービストーク＊＊