

# 日替わり固定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
温塩ラーメン	温唐揚そば	温カレーうどん	温餃子ラーメン	温きつねそば
エネルギー313kcal たんぱく質18.4g 脂質9.1g 塩分7.8g	エネルギー430kcal たんぱく質18.1g 脂質12.7g 塩分7.4g	エネルギー410kcal たんぱく質16.8g 脂質9.7g 塩分7.9g	エネルギー365kcal たんぱく質18.1g 脂質9.5g 塩分6.2g	エネルギー412kcal たんぱく質21.6g 脂質10.7g 塩分7.0g
若布と明太子御飯	稻荷寿司	かつおふりかけ御飯	五目御飯	おにぎり(梅)
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212kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 塩分0.4g	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217kcal たんぱく質4.4g 脂質0.7g 塩分1.5g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
温肉そば	温とんこつラーメン	温えび天うどん	温山菜たぬきそば	温ちゃんぽん麺
エネルギー345kcal たんぱく質19.8g 脂質4.4g 塩分7.2g	エネルギー317kcal たんぱく質13.9g 脂質10.3g 塩分6.5g	エネルギー344kcal たんぱく質12.3g 脂質4.8g 塩分6.2g	エネルギー404kcal たんぱく質13.6g 脂質7.7g 塩分8.4g	エネルギー272kcal たんぱく質15.4g 脂質3.5g 塩分4.4g
若布と高菜御飯	のり玉ふりかけ御飯	太巻寿司	鶏飯	おにぎり(昆布)
エネルギー193kcal たんぱく質3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g	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225kcal たんぱく質5.2g 脂質1.4g 塩分1.5g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
温醤油ラーメン	温唐揚げそば	麺お休み	温コーンラーメン	温鴨南蛮そば
エネルギー303kcal たんぱく質14.2g 脂質7.7g 塩分6.7g	エネルギー415kcal たんぱく質19.3g 脂質11.0g 塩分6.9g		エネルギー323kcal たんぱく質17.1g 脂質6.7g 塩分8.0g	エネルギー444kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 塩分7.2g
若布と鮭御飯	おにぎり(梅)	麺お休み	たけのこ御飯	稻荷寿司
エネルギー197kcal たんぱく質3.6g 脂質0.8g 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218kcal たんぱく質4.9g 脂質0.9g 塩分1.5g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 塩分0.4g
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
温カレーそば	温揚餃子ラーメン	温野菜と豚肉の塩うどん	温かき揚そば	温塩ラーメン
エネルギー429kcal たんぱく質20.6g 脂質10.0g 塩分8.5g	エネルギー359kcal たんぱく質15.5g 脂質10.7g 塩分6.7g	エネルギー279kcal たんぱく質11.0g 脂質3.5g 塩分5.5g	エネルギー415kcal たんぱく質15.9g 脂質9.1g 塩分6.6g	エネルギー270kcal たんぱく質12.0g 脂質6.2g 塩分7.7g
菜飯(ごま入り)	かおり御飯	太巻寿司	きのこ御飯	おにぎり(昆布)
エネルギー262kcal たんぱく質4.2g 脂質0.9g 塩分1.2g	エネルギー257kcal たんぱく質3.9g 脂質0.5g 塩分0.9g	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212kcal たんぱく質4.4g 脂質0.6g 塩分1.5g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
麺お休み	温わかめきのこそば	温月見きつねうどん	温担々麺	温鶏ささみ天そば
	エネルギー383kcal たんぱく質13.4g 脂質7.6g 塩7.5g	エネルギー417kcal たんぱく質19.7g 脂質12.3g 塩分6.4g	エネルギー393kcal たんぱく質18.1g 脂質14.4g 塩分5.8g	エネルギー378kcal たんぱく質21.0g 脂質7.5g 塩分7.0g
	稻荷寿司	おにぎり(梅)	もち麦御飯	五目御飯
	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190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g	エネルギー232kcal たんぱく質4.2g 脂質0.6g 塩分0.0g	エネルギー207kcal たんぱく質3.9g 脂質0.6g 塩分1.0g

※『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

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
\* 安全上、賞味期限は午後2時までとさせて頂きます。

(株)フードサービストーワ