

# 日替わり麺定食

| 月曜日                                      | 火曜日                                       | 水曜日                                      | 木曜日                                       | 金曜日                                       |
|--|---|--|---|---|
| 4月29日                                    | 4月30日                                     | 5月1日                                     | 5月2日                                      | 5月3日                                      |
| 麺休み                                      |   |  |   | GW休業                                      |
| 5月6日                                     | 5月7日                                      | 5月8日                                     | 5月9日                                      | 5月10日                                     |
| 麺休み                                      | 冷大豆ミートのピリ辛担々麺                             | 冷山菜ためきうどん                                | 冷干しエビの刻み海苔おろしそば                           | 冷蒸し鶏とキムチのませ麺                              |
|  | エネルギー370kcal たんぱく質17.6g<br>脂質10.0g 塩分4.8g | エネルギー373kcal たんぱく質8.2g<br>脂質7.3g 塩分3.7g  | エネルギー266kcal たんぱく質13.7g<br>脂質1.4g 塩分3.0g  | エネルギー281kcal たんぱく質15.2g<br>脂質3.0g 塩分4.0g  |
|  | 若布御飯                                      | 若菜と梅しそ御飯                                 | おにぎり(昆布)                                  | 若布と鮭御飯                                    |
| エネルギー192kcal たんぱく質3.0g<br>脂質0.7g 塩分1.0g  | エネルギー193kcal たんぱく質3.1g<br>脂質0.7g 塩分0.8g   | エネルギー199kcal たんぱく質6.9g<br>脂質0.7g 塩分0.5g  | エネルギー193kcal たんぱく質3.3g<br>脂質0.6g 塩分0.8g   |   |
| 5月13日                                    | 5月14日                                     | 5月15日                                    | 5月16日                                     | 5月17日                                     |
| 冷味噌ラーメン                                  | 冷海老天そば                                    | 冷照焼チキンうどん                                | 冷中華(ごまだれ)                                 | 冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば                              |
| エネルギー340kcal たんぱく質16.1g<br>脂質8.9g 塩分3.4g | エネルギー347kcal たんぱく質15.2g<br>脂質5.1g 塩分3.6g  | エネルギー325kcal たんぱく質15.4g<br>脂質6.5g 塩分3.5g | エネルギー322kcal たんぱく質16.6g<br>脂質5.5g 塩分4.3g  | エネルギー354kcal たんぱく質19.1g<br>脂質8.9g 塩分3.5g  |
| 若布としらす御飯                                 | 稲荷寿司                                      | おにぎり(梅)                                  | 菜飯御飯                                      | 若布と高菜御飯                                   |
| エネルギー190kcal たんぱく質3.2g<br>脂質0.5g 塩分0.7g  | エネルギー212kcal たんぱく質5.1g<br>脂質4.6g 塩分0.4g   | エネルギー190kcal たんぱく質6.8g<br>脂質0.7g 塩分0.8g  | エネルギー192kcal たんぱく質3.1g<br>脂質0.7g 塩分0.9g   | エネルギー193kcal たんぱく質3.2g<br>脂質0.6g 塩分0.9g   |
| 5月20日                                    | 5月21日                                     | 5月22日                                    | 5月23日                                     | 5月24日                                     |
| 冷鴨南蛮うどん                                  | 冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺                         | 冷かき揚げうどん                                 | 冷茶そば                                      | 冷スパイス香る豚しゃぶラーメン                           |
| エネルギー295kcal たんぱく質9.7g<br>脂質6.1g 塩分2.7g  | エネルギー238kcal たんぱく質13.9g<br>脂質1.7g 塩分1.2g  | エネルギー362kcal たんぱく質9.4g<br>脂質7.4g 塩分2.3g  | エネルギー362kcal たんぱく質12.0g<br>脂質8.7g 塩分3.1g  | エネルギー386kcal たんぱく質16.8g<br>脂質17.2g 塩分3.6g |
| おにぎり(昆布)                                 | 若菜と梅しそ御飯                                  | 五目寿司                                     | 太巻寿司                                      | 若布と明太子御飯                                  |
| エネルギー199kcal たんぱく質6.9g<br>脂質0.7g 塩分0.5g  | エネルギー193kcal たんぱく質3.1g<br>脂質0.7g 塩分0.8g   | エネルギー210kcal たんぱく質3.7g<br>脂質0.6g 塩分0.6g  | エネルギー177kcal たんぱく質4.6g<br>脂質1.1g 塩分0.2g   | エネルギー191kcal たんぱく質3.1g<br>脂質0.6g 塩分0.7g   |
| 5月27日                                    | 5月28日                                     | 5月29日                                    | 5月30日                                     | 5月31日                                     |
| 冷塩ラーメン                                   | 冷ためきおろしそば                                 | 冷サラダうどん                                  | 冷ませそば                                     | 冷豚しゃぶ梅おろしそば                               |
| エネルギー282kcal たんぱく質12.2g<br>脂質5.9g 塩分5.1g | エネルギー376kcal たんぱく質12.1g<br>脂質7.6g 塩分3.5g  | エネルギー339kcal たんぱく質11.9g<br>脂質9.6g 塩分2.5g | エネルギー359kcal たんぱく質13.5g<br>脂質11.9g 塩分3.2g | エネルギー326kcal たんぱく質19.4g<br>脂質5.5g 塩分4.5g  |
| 若布と高菜御飯                                  | 稲荷寿司                                      | おにぎり(梅)                                  | 若布と鮭御飯                                    | 五目寿司                                      |
| エネルギー193kcal たんぱく質3.2g<br>脂質0.6g 塩分0.9g  | エネルギー212kcal たんぱく質5.1g<br>脂質4.6g 塩分0.4g   | エネルギー190kcal たんぱく質6.8g<br>脂質0.7g 塩分0.8g  | エネルギー191kcal たんぱく質3.3g<br>脂質0.6g 塩分0.8g   | エネルギー222kcal たんぱく質3.7g<br>脂質0.6g 塩分1.5g   |

※『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 \*\*