

# 日替わり麺定食

※11月5日より温かい麺になります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷月見とろろそば	冷なめ茸卸しうどん	冷塩ラーメン	冷かき揚げそば
エネルギー238kcal たんぱく質13.9g 脂質1.7g 塩分1.2g	エネルギー303kcal たんぱく質14.8g 脂質3.3g 塩分3.9g	エネルギー239kcal たんぱく質8.2g 脂質1.1g 塩分3.0g	エネルギー285kcal たんぱく質15.3g 脂質6.7g 塩分4.7g	エネルギー386kcal たんぱく質13.6g 脂質7.1g 塩分2.9g
若菜と梅しそ御飯	稲荷寿司	若布コーン御飯	おにぎり(梅)	若布と高菜御飯
エネルギー193kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.8g	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196kcal たんぱく質3.1g 脂質0.5g 塩分0.8g	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3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
🍜 麺休み	温醤油ラーメン	温エビ天うどん	温山菜ためきそば	温とんこつラーメン
	エネルギー284kcal たんぱく質14.9g 脂質5.0g 塩分8.8g	エネルギー335kcal たんぱく質11.9g 脂質4.8g 塩分6.5g	エネルギー390kcal たんぱく質12.8g 脂質7.6g 塩分8.6g	エネルギー304kcal たんぱく質14.0g 脂質10.2g 塩分5.8g
	おにぎり(昆布)	太巻寿司	ひじき御飯	若布と明太子御飯
	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177kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g	エネルギー241kcal たんぱく質5.4g 脂質1.6g 塩分1.9g	エネルギー189kcal たんぱく質3.0g 脂質0.5g 塩分0.5g
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
温塩ラーメン	温きつねそば	温肉うどん	温豆乳担々麺	温かき揚げそば
エネルギー270kcal たんぱく質12.0g 脂質6.2g 塩分7.7g	エネルギー396kcal たんぱく質20.0g 脂質10.7g 塩分7.5g	エネルギー317kcal たんぱく質14.3g 脂質4.1g 塩分6.7g	エネルギー331kcal たんぱく質17.8g 脂質9.3g 塩分5.8g	エネルギー409kcal たんぱく質15.7g 脂質9.1g 塩分7.1g
かおり御飯	筍御飯	おにぎり(梅)	菜飯(ごま入)	太巻寿司
エネルギー190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g	エネルギー217kcal たんぱく質4.9g 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	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.9g	エネルギー177kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
温鴨南蛮そば	温ワンタン麺	温目玉オムレツ天うどん	温カレーそば	温ちゃんぽん麺
エネルギー430kcal たんぱく質15.4g 脂質12.6g 塩分7.6g	エネルギー288kcal たんぱく質12.3g 脂質4.4g 塩分8.0g	エネルギー312kcal たんぱく質10.9g 脂質4.8g 塩分6.7g	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270kcal たんぱく質15.2g 脂質3.5g 塩分4.0g
稲荷寿司	おにぎり(昆布)	ひじき御飯	枝豆御飯	のり玉ふりかけ御飯
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199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g	エネルギー220kcal たんぱく質4.7g 脂質1.1g 塩分1.6g	エネルギー209kcal たんぱく質4.7g 脂質1.5g 塩分0.1g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g 脂質1.0g 塩分0.3g
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
温味噌ラーメン	温肉そば	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	温唐揚げラーメン	温エビ磯辺天そば
エネルギー347kcal たんぱく質15.8g 脂質8.0g 塩分8.3g	エネルギー338kcal たんぱく質18.4g 脂質4.4g 塩分7.4g	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466kcal たんぱく質21.4g 脂質20.5g 塩分9.2g	エネルギー326kcal たんぱく質14.7g 脂質6.5g 塩分7.1g
若布としらす御飯	太巻寿司	おにぎり(梅)	ゆかり御飯	五目御飯
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177kcal 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189kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g	エネルギー220kcal たんぱく質4.6g 脂質0.8g 塩分1.6g

※『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\*\*