

日替わり麺定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
冷味噌ラーメン	冷たぬききつねそば	冷なめ茸オクラうどん	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷豚しゃぶ梅おろしそば
エネルギー329kcal たんぱく質15.7g 脂質8.8g 塩分3.7g	エネルギー495kcal たんぱく質20.5g 脂質16.9g 塩分3.5g	エネルギー238kcal たんぱく質7.0g 脂質1.0g 塩分2.7g	エネルギー328kcal たんぱく質16.5g 脂質8.7g 塩分3.6g	エネルギー326kcal たんぱく質19.4g 脂質5.5g 塩分4.5g
かつおふりかけ御飯	太巻寿司	おにぎり(梅)	若布と鮭御飯	菜飯(ごま入り)
エネルギー198kcal たんぱく質3.8g 脂質0.9g 塩分0.2g	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	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.8g
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
冷山菜とろろそば	冷ちゃんぽん麺	冷鶏おろしうどん	冷えび天そば	冷中華(しょうゆ)
エネルギー302kcal たんぱく質11.9g 脂質1.5g 塩分4.6g	エネルギー271kcal たんぱく質13.6g 脂質3.5g 塩分4.0g	エネルギー269kcal たんぱく質12.3g 脂質2.4g 塩分2.7g	エネルギー302kcal たんぱく質14.5g 脂質3.3g 塩分3.6g	エネルギー290kcal たんぱく質14.0g 脂質4.2g 塩分6.2g
稲荷寿司	若布御飯(ごま入り)	かおり御飯	のり玉ふりかけ御飯	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2.9g 脂質0.4g 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199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
麺お休み	冷鶏の竜田揚げそば	冷きつねうどん	冷塩ラーメン	冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば
	エネルギー482kcal たんぱく質20.9g 脂質20.3g 塩分4.1g	エネルギー380kcal たんぱく質16.9g 脂質10.5g 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375kcal たんぱく質19.7g 脂質8.9g 塩分4.8g
	若布としらす御飯	太巻寿司	かつおふりかけ御飯	おにぎり(梅)
	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178kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g	エネルギー198kcal たんぱく質3.8g 脂質0.9g 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
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
冷海老入りかき揚げそば	冷ピリ辛担々麺	冷わかめたぬきうどん	冷茶そば	冷中華(ごまだれ)
エネルギー398kcal たんぱく質14.8g 脂質9.1g 塩分3.1g	エネルギー431kcal たんぱく質20.7g 脂質17.9g 塩分4.3g	エネルギー347kcal たんぱく質8.4g 脂質7.3g 塩分3.3g	エネルギー366kcal たんぱく質12.2g 脂質8.8g 塩分3.1g	エネルギー311kcal たんぱく質13.6g 脂質4.7g 塩分4.7g
おにぎり(昆布)	若布と高菜御飯	稲荷寿司	若菜と梅しそ御飯	菜飯(ごま入り)
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193kcal たんぱく質3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g	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3.1g 脂質0.8g 塩分0.8g	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.8g
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8.9 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

※『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 ＊ ＊