

# 日替わり麺定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
<b>冷塩ラーメン</b>	<b>冷豚しゃぶ梅おろしそば</b>	<b>冷サラダうどん</b>	<b>冷ませそば</b>	<b>冷かき揚げそば</b>
エネルギー-276kcal たんぱく質15.2g 脂質3.9g 塩分5.2g	エネルギー-326kcal たんぱく質19.4g 脂質5.5g 塩分4.5g	エネルギー-339kcal たんぱく質11.9g 脂質9.6g 塩分2.5g	エネルギー-359kcal たんぱく質13.5g 脂質11.9g 塩分3.2g	エネルギー-398kcal たんぱく質14.8g 脂質9.1g 塩分3.1g
<b>若布御飯</b>	<b>稲荷寿司</b>	<b>若布と鮭御飯</b>	<b>おにぎり(梅)</b>	<b>若布としらす御飯</b>
エネルギー-192kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分1.0g	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-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3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
<b>冷たぬきつねそば</b>	<b>冷大豆ミートのピリ辛担々麺</b>	<b>冷山菜なめこうどん</b>	<b>冷干しエビと刻み海苔のおろしそば</b>	<b>冷蒸鶏とキムチのませ麺</b>
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-370kcal たんぱく質17.6g 脂質10.0g 塩分4.8g	エネルギー-261kcal たんぱく質7.3g 脂質1.0g 塩分4.1g	エネルギー-266kcal たんぱく質13.7g 脂質1.4g 塩分3.0g	エネルギー-281kcal たんぱく質15.2g 脂質3.0g 塩分4.0g
<b>若菜と梅しそ御飯</b>	<b>青じそ御飯</b>	<b>五目寿司</b>	<b>太巻寿司</b>	<b>おにぎり(昆布)</b>
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-190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g	エネルギー-222kcal たんぱく質3.7g 脂質0.6g 塩分1.5g	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-199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
<b>冷味噌ラーメン</b>	<b>冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば</b>	<b>冷照焼チキンうどん</b>	<b>冷中華</b>	<b>冷海老天そば</b>
エネルギー-344kcal たんぱく質16.2g 脂質8.9g 塩分3.4g	エネルギー-354kcal たんぱく質19.1g 脂質8.9g 塩分3.8g	エネルギー-334kcal たんぱく質15.8g 脂質6.5g 塩分3.2g	エネルギー-274kcal たんぱく質12.0g 脂質3.0g 塩分5.7g	エネルギー-347kcal たんぱく質15.2g 脂質5.1g 塩分3.6g
<b>菜飯</b>	<b>おにぎり(梅)</b>	<b>稲荷寿司</b>	<b>のり玉ふりかけ御飯</b>	<b>若布と高菜御飯</b>
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-190kcal たんぱく質6.8g 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-198kcal たんぱく質3.2g 脂質1.0g 塩分0.3g	エネルギー-193kcal たんぱく質3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
<b>冷鴨そば</b>	<b>冷大豆ミートのジャージャー麺</b>	<b>冷たぬきおろしうどん</b>	<b>冷茶そば</b>	<b>冷スパイス香る豚しゃぶラーメン</b>
エネルギー-404kcal たんぱく質13.8g 脂質12.6g 塩分3.5g	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-358kcal たんぱく質8.3g 脂質7.3g 塩分2.9g	エネルギー-366kcal たんぱく質12.2g 脂質8.7g 塩分3.1g	エネルギー-386kcal たんぱく質16.8g 脂質17.2g 塩分3.6g
<b>おにぎり(昆布)</b>	<b>お豆と雑穀御飯</b>	<b>太巻寿司</b>	<b>若布と鮭御飯</b>	<b>若布と明太子御飯</b>
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-214kcal たんぱく質4.1g 脂質0.9g 塩分0.0g	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-193kcal たんぱく質3.4g 脂質0.6g 塩分0.8g	エネルギー-189kcal たんぱく質3.0g 脂質0.5 塩分0.5g
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
<b>麺休み</b>	<b>麺休み</b>	<b>麺休み</b>	<b>麺休み</b>	<b>麺休み</b>

※『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