

# 日替わり麺定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
<b>冷かき揚げそば</b>	<b>冷蒸し鶏とキムチのませ麺</b>	<b>冷高菜明太蓋玉うどん</b>	<b>冷干しエビと刻み海苔のおろしそば</b>	<b>冷中華(しょうゆ)</b>
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281kcal たんぱく質15.2g 脂質3.0g 塩分4.0g	エネルギー292kcal たんぱく質13.0g 脂質6.2g 塩分2.7g	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275kcal たんぱく質12.1g 脂質3.0g 塩分5.7g
<b>おにぎり(昆布)</b>	<b>青じそ御飯</b>	<b>若布としらす御飯</b>	<b>稲荷寿司</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190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g	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3.3g 脂質0.7g 塩分1.0g
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
<b>冷味噌ラーメン</b>	<b>冷大豆ミートの温玉ピリ辛そば</b>	<b>冷サラダうどん</b>	<b>冷中華(ごまだれ)</b>	<b>冷エビ天そば</b>
エネルギー340kcal たんぱく質16.1g 脂質8.9g 塩分3.4g	エネルギー337kcal たんぱく質19.6g 脂質6.5g 塩分3.2g	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324kcal たんぱく質16.7g 脂質5.6g 塩分4.3g	エネルギー347kcal たんぱく質15.2g 脂質5.1g 塩分3.6g
<b>おにぎり(梅)</b>	<b>稲荷寿司</b>	<b>若布と梅しそ御飯</b>	<b>菜飯</b>	<b>若布と高菜御飯</b>
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193kcal たんぱく質3.1g 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193kcal たんぱく質3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
<b>麺休み</b>	<b>冷スパイス香る豚しゃぶラーメン</b>	<b>冷かき揚げうどん</b>	<b>冷鴨そば</b>	<b>冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺</b>
	エネルギー386kcal たんぱく質16.8g 脂質17.2g 塩分3.6g	エネルギー362kcal たんぱく質9.4g 脂質7.4g 塩分2.3g	エネルギー313kcal たんぱく質13.5g 脂質6.4g 塩分3.3g	エネルギー238kcal たんぱく質13.9g 脂質1.7g 塩分1.2g
	<b>かつおふりかけ御飯</b>	<b>太巻寿司</b>	<b>おにぎり(昆布)</b>	<b>ゆかり御飯</b>
	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	エネルギー189kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
<b>冷中華(醤油)</b>	<b>冷たぬきおろしそば</b>	<b>冷山菜きつねうどん</b>	<b>冷ませそば</b>	<b>冷豚しゃぶ梅おろしそば</b>
エネルギー275kcal たんぱく質12.1g 脂質3.0g 塩分5.7g	エネルギー376kcal たんぱく質12.1g 脂質7.6g 塩分3.5g	エネルギー408kcal たんぱく質16.2g 脂質10.5g 塩分4.4g	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326kcal たんぱく質19.4g 脂質5.5g 塩分4.5g
<b>若布と鮭御飯</b>	<b>五目寿司</b>	<b>おにぎり(梅)</b>	<b>のり玉ふりかけ御飯</b>	<b>稲荷寿司</b>
エネルギー191kcal たんぱく質3.3g 脂質0.6g 塩分0.8g	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190kcal たんぱく質6.8g 脂質0.7g 塩分0.8g	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212kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 塩分0.4g
7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
<b>冷天ぷらそば</b>	<b>冷大豆ミートのピリ辛担々麺</b>	<b>冷温玉たぬきなめこうどん</b>	<b>冷干しエビと刻み海苔のおろしそば</b>	<b>冷塩ラーメン</b>
エネルギー413kcal たんぱく質14.5g 脂質9.2g 塩分3.1g	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402kcal たんぱく質13.9g 脂質12.3g 塩分2.7g	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14.8g 脂質6.3g 塩分4.3g
<b>おにぎり(昆布)</b>	<b>青じそ御飯</b>	<b>若布コーン御飯</b>	<b>太巻寿司</b>	<b>若布しらす御飯</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190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g	エネルギー194kcal たんぱく質3.1g 脂質0.5g 塩分0.7g	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192kcal たんぱく質3.4g 脂質0.5g 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

\*\*(株)フードサービストーク\*\*