

日替わり雑定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
お休み				
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
お休み		冷海老磯辺天うどん	冷温玉ためきなめこそば	冷中華(しょうゆ)
		エネルギー-300kcal たんぱく質10.2g 脂質6.1g 塩分2.6g	エネルギー-420kcal たんぱく質17.7g 脂質12.6g 塩分3.3g	エネルギー-289kcal たんぱく質15.3g 脂質3.9g 塩分5.7g
		太巻寿司	おにぎり(昆布)	若布としらす御飯
		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-192cal たんぱく質3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
ませそば	冷枝豆入かき揚げそば	冷明太とろろうどん	冷塩ラーメン	冷大豆ミートの温玉キムチそば
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-380kcal たんぱく質13.2g 脂質7.7g 塩分2.9g	エネルギー-249kcal たんぱく質8.0g 脂質1.1g 塩分2.7g	エネルギー-281kcal たんぱく質14.8g 脂質6.4g 塩分4.6g	エネルギー-337kcal たんぱく質19.6g 脂質6.5g 塩分3.2g
おにぎり(梅)	稲荷寿司	かつおふりかけ御飯	若菜と梅じそ御飯	菜飯(ごま入り)
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3.8g 脂質0.9g 塩分0.2g	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
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば	冷中華(ごまだれ)	冷カルボナーラ風うどん	冷なめ茸オクラそば	冷蒸し鶏とキムチのませ麺
エネルギー-354kcal たんぱく質19.1g 脂質8.9g 塩分3.5g	エネルギー-310kcal たんぱく質13.5g 脂質4.7g 塩分4.4g	エネルギー-391kcal たんぱく質14.8g 脂質16.8g 塩分1.8g	エネルギー-348kcal たんぱく質13.0g 脂質6.0g 塩分4.1g	エネルギー-281kcal たんぱく質15.2g 脂質3.0g 塩分4.0g
ゆかり御飯	おにぎり(昆布)	若布と鮭御飯	太巻寿司	若布と高菜御飯
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-199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g	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-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3.2g 脂質0.6g 塩分0.9g
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
冷中華(しょうゆ)	冷若布きつねそば	冷温玉坦々うどん	冷味噌ラーメン	冷ためきとろろ茶そば
エネルギー-291kcal たんぱく質13.9g 脂質4.2g 塩分5.9g	エネルギー-392cal たんぱく質19.7g 脂質10.7g 塩分3.8g	エネルギー-426kcal たんぱく質18.3g 脂質14.8g 塩分4.3g	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-380kcal たんぱく質12.0g 脂質7.7g 塩分3.5g
若布とコーン御飯	太巻寿司	おにぎり(梅)	のり玉ふりかけ御飯	かおり御飯
エネルギー-195kcal 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-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-190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 塩分0.9g

※『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ワ **