

日替わり麺定食

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|---|--|---|
| 6月30日 | 7月1日 | 7月2日 | 7月3日 | 7月4日 |
| 冷山菜とろろそば | 冷塩ラーメン | 冷たぬききつねうどん | 冷干しエビときざみ海苔のおろしそば | 冷まぜそば |
| エネルギー297kcal たんぱく質11.6g 脂質1.4g 塩分4.5g | エネルギー282kcal たんぱく質12.2g 脂質5.9g 塩分5.1g | エネルギー476kcal たんぱく質16.7g 脂質16.6g 塩分2.9g | 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359kcal たんぱく質13.5g 脂質11.9g 塩分3.2g |
| 稲荷寿司 | 若布としらす御飯 | 若菜と梅しそ御飯 | 若布コーン御飯 | 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3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g | 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196kcal たんぱく質3.1g 脂質0.5g 塩分0.8g | エネルギー199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g |
| 7月7日 | 7月8日 | 7月9日 | 7月10日 | 7月11日 |
| 冷味噌ラーメン | 冷なめ茸オクラそば | 冷サラダうどん | 冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺 | 冷鴨そば |
| 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348kcal たんぱく質13.6g 脂質6.0g 塩分4.1g | エネルギー363kcal たんぱく質13.3g 脂質10.2g 塩分2.8g | 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423kcal たんぱく質14.8g 脂質12.6g 塩分3.7g |
| かつおふりかけご飯 | おにぎり(梅) | 菜飯(ごま入) | かおり御飯 | 太巻寿司 |
| 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 | エネルギー194kcal 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2.9g 脂質0.4g 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 |
| 7月14日 | 7月15日 | 7月16日 | 7月17日 | 7月18日 |
| 冷かき揚げそば | 冷蒸鶏とキムチのまぜ麺 | 冷明太とろろうどん | 冷豚しゃぶ梅おろしそば | 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281kcal たんぱく質15.2g 脂質3.0g 塩分4.0g | 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329kcal たんぱく質19.4g 脂質5.5g 塩分4.5g | エネルギー310kcal たんぱく質13.5g 脂質4.7g 塩分4.4g |
| おにぎり(昆布) | 若布と鮭御飯 | のりたまふりかけ御飯 | 稲荷寿司 | 枝豆御飯 |
| 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191kcal たんぱく質3.3g 脂質0.6g 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 | エネルギー187kcal たんぱく質4.3g 脂質1.4g 塩分0.1g |
| 7月21日 | 7月22日 | 7月23日 | 7月24日 | 7月25日 |
| 🍜 麺休み | 冷若鶏の竜田揚げそば | 冷若布きつねうどん | 冷塩ラーメン | 冷山菜たぬきそば |
| | 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374kcal たんぱく質15.9g 脂質10.4g 塩分3.2g | 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394kcal たんぱく質12.3g 脂質7.6g 塩分4.4g |
| | おにぎり(昆布) | 若菜と梅しそ御飯 | 若布と明太子御飯 | 太巻寿司 |
| | 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195kcal たんぱく質3.1g 脂質0.8g 塩分0.8g | 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177kcal たんぱく質4.6g 脂質1.1g 塩分0.2g |
| 7月28日 | 7月29日 | 7月30日 | 7月31日 | 8月1日 |
| 冷茶そば | 冷中華(しょうゆ) | 冷エビ磯部天うどん | 冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば | 冷担々麺 |
| エネルギー367kcal たんぱく質12.3g 脂質8.8g 塩分3.1g | 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300kcal たんぱく質10.2g 脂質6.1g 塩分2.6g | 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443kcal たんぱく質21.6g 脂質18.8g 塩分4.3g |
| 稲荷寿司 | おにぎり(梅) | 若布と高菜御飯 | ゆかり御飯 | 若布としらす御飯 |
| 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 | 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