

日替わり麺定食

※3月31日から冷たい麺に切り替わります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
温担々麺	温月見きつねそば	温肉うどん	温ちゃんぽん麺	温かき揚げそば
エネルギー-393kcal たんぱく質18.1g 脂質14.4g 塩分5.8g	エネルギー-426kcal たんぱく質23.0g 脂質12.7g 塩分7.4g	エネルギー-315kcal たんぱく質15.2g 脂質4.2g 塩分6.7g	エネルギー-270kcal たんぱく質15.2g 脂質3.5g 塩分4.0g	エネルギー-371kcal たんぱく質12.5g 脂質7.0g 塩分7.0g
若菜と梅しそ御飯	鶏飯	稲荷寿司	おにぎり(梅)	若布としらす御飯
エネルギー-191kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 塩分0.8g	エネルギー-207kcal たんぱく質4.9g 脂質1.4g 塩分1.4g	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-190kcal たんぱく質3.2g 脂質0.5g 塩分0.7g
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
温鶏の竜田揚げそば	温ワンタン麺	温チゲみそうどん	温山菜たぬきそば	温味噌ラーメン
エネルギー-486kcal たんぱく質21.7g 脂質20.3g 塩分8.3g	エネルギー-288kcal たんぱく質12.3g 脂質4.4g 塩分8.0g	エネルギー-350kcal たんぱく質15.4g 脂質9.0g 塩分5.4g	エネルギー-390kcal たんぱく質12.8g 脂質7.6g 塩分8.6g	エネルギー-337kcal たんぱく質17.8g 脂質6.7g 塩分8.4g
ゆかり御飯	菜飯	若布と鮭御飯	太巻寿司	おにぎり(昆布)
エネルギー-187kcal 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3.1g 脂質0.7g 塩分0.9g	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-199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
温コーンラーメン	温肉そば	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	🍜 麺休み	温えび磯辺天そば
エネルギー-312kcal たんぱく質13.8g 脂質6.6g 塩分8.7g	エネルギー-338kcal たんぱく質18.4g 脂質4.4g 塩分7.4g	エネルギー-344kcal たんぱく質14.4g 脂質9.6g 塩分5.8g		エネルギー-326kcal たんぱく質14.7g 脂質6.5g 塩分7.1g
のり玉ふりかけ御飯	稲荷寿司	かおり御飯		おにぎり(梅)
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-190kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g 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	
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
温鴨南蛮そば	温塩ラーメン	温カレーうどん	温わかめきのこそば	温とんこつラーメン
エネルギー-430kcal たんぱく質15.4g 脂質12.6g 塩分7.6g	エネルギー-267kcal たんぱく質13.9g 脂質5.0g 塩分7.8g	エネルギー-401kcal たんぱく質16.3g 脂質9.8g 塩分8.2g	エネルギー-387kcal たんぱく質15.7g 脂質9.6g 塩分7.1g	エネルギー-327kcal たんぱく質15.4g 脂質10.3g 塩分8.0g
若布と明太子御飯	おにぎり(昆布)	もち麦御飯	太巻寿司	若布と高菜御飯
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-199kcal たんぱく質6.9g 脂質0.7g 塩分0.5g	エネルギー-232kcal たんぱく質4.2g 脂質0.6g 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-191kcal たんぱく質3.1g 脂質0.6g 塩分0.9g
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
冷塩ラーメン	冷えび天そば	冷高菜明太釜玉うどん	冷ませそば	冷豚しゃぶ梅おろしそば
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-347kcal たんぱく質15.2g 脂質5.1g 塩分3.6g	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-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
かつおふりかけご飯	若菜と梅しそ御飯	若布としらす御飯	おにぎり(梅)	稲荷寿司
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-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3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g	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

※『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