

日替わり麺定食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
温鶏ささみ天そば	温とんこつラーメン	温カレーうどん	温山菜きつねそば	温コーンラーメン
エネルギー376kcal たんぱく質21.7g 脂質7.6g 塩分7.1g	エネルギー328kcal たんぱく質15.5g 脂質10.3g 塩分8.0g	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430kcal たんぱく質20.4g 脂質10.8g 塩分8.7g	エネルギー277kcal たんぱく質12.1g 脂質3.4g 塩分8.8g
いなり寿司	おにぎり(昆布)	お豆と雑穀御飯	きのご御飯	かつおふりかけ御飯
エネルギー212kcal たんぱく質21.7g 脂質7.6g 塩分7.1g	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210kcal たんぱく質3.9g 脂質0.8g 塩分0.0g	エネルギー212kcal たんぱく質4.5g 脂質0.6g 塩分1.6g	エネルギー198kcal たんぱく質3.8g 脂質0.9g 塩分0.2g
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
温塩ラーメン	温かき揚げそば	温肉うどん	温担々麺	温月見きつねそば
エネルギー270kcal たんぱく質12.0g 脂質6.2g 塩分7.7g	エネルギー394kcal たんぱく質14.3g 脂質7.1g 塩分6.7g	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
おにぎり(梅)	いなり寿司	たけのご御飯	若菜と梅しそ御飯	若布と鮭御飯
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21.7g 脂質7.6g 塩分7.1g	エネルギー204kcal たんぱく質4.7g 脂質0.8g 塩分1.4g	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191kcal たんぱく質3.3g 脂質0.6g 塩分0.8g
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
温鶏の竜田揚げそば	温揚げ餃子ラーメン	温たぬききのこうどん	温カレーそば	温ちゃんぽん麺
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388kcal たんぱく質14.0g 脂質13.9g 塩分8.2g	エネルギー370kcal たんぱく質11.8g 脂質9.3g 塩分6.2g	エネルギー420kcal たんぱく質20.1g 脂質10.1g 塩分8.8g	エネルギー270kcal たんぱく質15.2g 脂質3.5g 塩分4.0g
ゆかり御飯	若布としらす御飯	太巻寿司	おにぎり(昆布)	鶏飯
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190kcal たんぱく質3.4g 脂質0.5g 塩分1.0g	エネルギー77kcal 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206kcal たんぱく質4.9g 脂質1.4g 塩分1.4g
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
温味噌ラーメン	温えび天そば	温野菜と豚肉の塩うどん	温とんこつラーメン	麺休み
エネルギー337kcal たんぱく質15.5g 脂質7.9g 塩分7.6g	エネルギー353kcal たんぱく質15.7g 脂質5.1g 塩分7.1g	エネルギー279kcal たんぱく質11.0g 脂質3.5g 塩分5.5g	エネルギー328kcal たんぱく質15.5g 脂質10.3g 塩分8.0g	
菜飯	五目御飯	おにぎり(梅)	若布と高菜御飯	
エネルギー193kcal たんぱく質3.2g 脂質0.8g 塩分1.2g	エネルギー215kcal たんぱく質4.3g 脂質0.7g 塩分1.4g	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191kcal たんぱく質3.1g 脂質0.6g 塩分0.9g	
12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
お休み				

※『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