

	A セット	B セット	日替弁当	本日のサラダ
25 (月)	棒棒鶏サラダ仕立て  熱量 136kcal 蛋白質 16.0g 脂質 4.5g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 1.9g	鯖の唐揚げ  熱量 336kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.5g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 3.2g	棒棒鶏サラダ仕立て弁当  熱量 572kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.2g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 3.4g	グリーンサラダ 34kcal 2.9g 0.3g 7.0g 0.0g マヨネーズサラダ 180kcal 2.4g 12.5g 15.1g 0.9g
26 (火)	豚バラ玉子とじ  熱量 516kcal 蛋白質 21.0g 脂質 39.7g 炭水化物 13.5g 食塩相当量 3.1g	鯖の竜田揚げ  熱量 497kcal 蛋白質 20.5g 脂質 36.1g 炭水化物 16.6g 食塩相当量 1.8g	鯖の竜田揚げ弁当  熱量 918kcal 蛋白質 26.3g 脂質 46.6g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.6g	豆腐のサラダ 80kcal 6.4g 4.1g 5.6g 0.3g ツナサラダ 88kcal 4.7g 5.8g 4.4g 0.1g
27 (水)	牛肉とキャベツのオイスター醤油炒め  熱量 471kcal 蛋白質 16.3g 脂質 39.6g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 2.5g	鮭の西京焼き  熱量 249kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.3g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 3.6g	牛肉とキャベツのオイスター炒め弁当  熱量 845kcal 蛋白質 23.2g 脂質 47.2g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 4.0g	ポテトサラダ 75kcal 1.4g 3.9g 9.3g 0.3g 野菜のナムルサラダ 43kcal 1.7g 2.2g 5.5g 0.1g
28 (木)	鶏肉のねぎ塩焼き  熱量 420kcal 蛋白質 30.7g 脂質 28.7g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 1.0g	赤魚の揚げ煮  熱量 253kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 2.3g	赤魚の揚げ煮弁当  熱量 642kcal 蛋白質 26.2g 脂質 15.8g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 3.5g	しめじとピーズのサラダ 38kcal 2.4g 0.4g 7.6g 0.1g たまごサラダ 89kcal 3.3g 6.6g 5.3g 0.5g
29 (金)	豚肉と茸の味噌炒め  熱量 520kcal 蛋白質 18.3g 脂質 43.5g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 2.2g	鱈の天ぷら梅ソース  熱量 352kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.2g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 2.0g	豚肉と茸の味噌炒め弁当  熱量 866kcal 蛋白質 25.5g 脂質 46.9g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 3.4g	ツナサラダ 88kcal 4.7g 5.8g 4.4g 0.1g 海藻サラダ 29kcal 1.4g 0.2g 5.0g 0.4g
30 (土)	お休み		鶏もも肉のザンギ弁当  熱量 936kcal 蛋白質 33.0g 脂質 39.1g 炭水化物 105.6g 食塩相当量 4.0g	
1 (日)			アジフライ弁当  熱量 868kcal 蛋白質 25.9g 脂質 40.6g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 3.1g	

週替	どんぶり	おすすめ麺	今週の Pasta
11/25 11/29	ヤンニョムチキン丼  熱量 940kcal 蛋白質 31.5g 脂質 35.3g 炭水化物 112.9g 食塩相当量 2.6g	白湯スープの酸辣湯風麺  熱量 530kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.9g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 6.6g	白菜とベーコンのクリームパスタ  熱量 621kcal 蛋白質 23.2g 脂質 23.2g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 4.2g

★ 表記の栄養成分はおよその目安です。A・Bセットの栄養成分は主菜のみの表示です。メニュー内容は、都合により変更する場合がございます。

今週のMENU 11月

今週の花
エリカ