

今週の献立

営業時間
11:30 ~ 13:30

	7月26日 (Mon)	7月27日 (Tue)	7月28日 (Wed)	7月29日 (Thu)	7月30日 (Fri)
A 定食	とんかつ 胡麻ソース	チキン マスタードソース	☆土用の丑の日☆ うなぎの蒲焼	豚肉の生姜焼き	チキンカツ丼
	500円	500円	500円	500円	500円
	エネルギー 417kcal たんぱく質 19.2g 脂質 26.2g 飽和脂肪酸 7.47g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 451kcal たんぱく質 23.6g 脂質 30.3g 飽和脂肪酸 7.79g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 310kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.2g 飽和脂肪酸 5.33g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 306kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 飽和脂肪酸 6.44g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1136kcal たんぱく質 40.9g 脂質 47.4g 飽和脂肪酸 10.63g 炭水化物 124.9g 食塩相当量 2.5g
B 定食	牛肉の 甘辛味噌炒め	ミックスフライ カレー	豚肉の 甘酢ねぎだれ	塩麹マヨ唐揚げ	焼肉風炒め
	500円	500円	500円	500円	500円
	エネルギー 341kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.5g 飽和脂肪酸 8.08g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 1074kcal たんぱく質 26.5g 脂質 34.3g 飽和脂肪酸 3.78g 炭水化物 158.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 416kcal たんぱく質 17.5g 脂質 27.1g 飽和脂肪酸 7.14g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.9g 脂質 44.1g 飽和脂肪酸 8.61g 炭水化物 15.8g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 296kcal たんぱく質 10.2g 脂質 23.0g 飽和脂肪酸 8.07g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.7g
小鉢	昆布和え	明太スパサラダ	酢の物	ごぼうサラダ	春雨ナムル
	500円	500円	500円	500円	500円
	エネルギー 16kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 飽和脂肪酸 0.01g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 125kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.6g 飽和脂肪酸 0.57g 炭水化物 12.9g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 27kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.4g 飽和脂肪酸 0.04g 炭水化物 5.0g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 57kcal たんぱく質 0.8g 脂質 3.1g 飽和脂肪酸 0.01g 炭水化物 6.8g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 77kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.2g 飽和脂肪酸 0.18g 炭水化物 15.6g 食塩相当量 0.5g
サラダ or デザート					
麺	とんこつ醤油ラーメン	きつねうどん	塩ラーメン	かき揚げうどん	尾道ラーメン
	390円	390円	390円	390円	390円
	エネルギー 438kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.3g 飽和脂肪酸 0.54g 炭水化物 64.8g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 373kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.5g 飽和脂肪酸 0.48g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 383kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.2g 飽和脂肪酸 1.88g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 427kcal たんぱく質 9.9g 脂質 10.4g 飽和脂肪酸 1.12g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 353kcal たんぱく質 17.3g 脂質 5.7g 飽和脂肪酸 0.86g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 4.5g
カレー	カレーライス				
410円	410円				

食材仕入れの関係上、メニューが変更となる場合がございますのでご了承ください。