

	A セット	B セット	日替弁当	本日のサラダ
15 (月)	とんかつ ごま味噌 <small>熱量 498kcal 蛋白質 15.0g 脂質 33.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 2.4g</small> 	鯖の香味焼き <small>熱量 466kcal 蛋白質 21.0g 脂質 32.7g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 3.8g</small> 	とんかつ弁当 <small>熱量 791kcal 蛋白質 20.4g 脂質 32.2g 炭水化物 101.5g 食塩相当量 2.2g</small>	マヨネーズサラダ <small>180kcal 2.4g 12.5g 15.1g 0.9g</small> グリーンサラダ <small>34kcal 2.9g 0.3g 7.0g 0.0g</small>
16 (火)	鶏肉の西京焼き <small>熱量 347kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21.9g 炭水化物 6.8g 食塩相当量 1.3g</small> 	鱈の天ぷら梅ソース <small>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</small> 	鱈の天ぷら(塩味)弁当 <small>熱量 824kcal 蛋白質 33.9g 脂質 26.9g 炭水化物 105.9g 食塩相当量 2.2g</small>	しめじとピーンズのサラダ <small>38kcal 2.4g 0.4g 7.6g 0.1g</small> 豆腐のサラダ <small>80kcal 6.4g 4.1g 5.6g 0.3g</small>
17 (水)	豚肉と茸の味噌炒め <small>熱量 480kcal 蛋白質 18.3g 脂質 39.0g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 2.2g</small> 	白身魚の唐揚げ <small>熱量 327kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 1.4g</small> 	豚肉と茸の味噌炒め弁当 <small>熱量 923kcal 蛋白質 25.8g 脂質 48.3g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 3.1g</small>	たまごサラダ <small>89kcal 3.3g 6.6g 5.3g 0.5g</small> ポテトサラダ <small>75kcal 1.4g 3.9g 9.3g 0.3g</small>
18 (木)	骨なしローストチキン <small>熱量 476kcal 蛋白質 31.8g 脂質 29.4g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 3.2g</small> 	サーモンフライ <small>熱量 389kcal 蛋白質 19.2g 脂質 28.2g 炭水化物 14.5g 食塩相当量 3.1g</small> 	サーモンフライ弁当 <small>熱量 716kcal 蛋白質 27.5g 脂質 25.2g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 4.5g</small>	ツナサラダ <small>88kcal 4.7g 5.8g 4.4g 0.1g</small> グリーンサラダ <small>34kcal 2.9g 0.3g 7.0g 0.0g</small>
19 (金)	棒棒鶏サラダ仕立て <small>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</small> 	赤魚の揚げ煮 <small>熱量 331kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.1g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 2.9g</small> 	棒棒鶏サラダ仕立て弁当 <small>熱量 670kcal 蛋白質 25.8g 脂質 19.0g 炭水化物 96.4g 食塩相当量 3.5g</small>	野菜のナムルサラダ <small>43kcal 1.7g 2.2g 5.5g 0.1g</small> 海藻サラダ <small>29kcal 1.4g 0.2g 6.0g 0.4g</small>
20 (土)	お休み			のり弁当 <small>熱量 799kcal 蛋白質 24.6kcal 脂質 32.9kcal 炭水化物 98.2g 食塩相当量 3.1g</small>
21 (日)				白身魚の磯辺揚げ弁当 <small>熱量 845kcal 蛋白質 30.6g 脂質 35.0g 炭水化物 96.6g 食塩相当量 2.0g</small>

週替	どんぶり	おすすめ麺	今週の Pasta
4/15 4/19	ガパオライス <small>熱量 683kcal 蛋白質 32.3g 脂質 19.5g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 3.9g</small> 	坦々麺 <small>熱量 609kcal 蛋白質 27.2g 脂質 24.9g 炭水化物 67.4g 食塩相当量 5.7g</small> <small>そば うどん</small> 	イカとたらこの バター風味パスタ <small>熱量 553kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.4g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 2.2g</small> 

★ 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。

4月

今週のMENU

今週の花
ネモフィラ