

1/14 ~ 1/18 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

		1/14 月	1/15 火	1/16 水	1/17 木	1/18 金			
朝食 8:00~11:00									
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)								
ランチ: 食堂 11:00~14:30									
定食 ¥500~700	お	沖メダイの味噌焼 ¥500 ★	539kcal 26.3g 7.4g 2.9g	豚肉と大根の マヨポン炒め NEW! ¥500 ★	633kcal 27.0g 15.0g 2.6g	揚げサバの おろしソース ¥500	952kcal 30.3g 48.6g 3.2g		
	休	ミートボール トマトスープ仕立て ¥500	682kcal 25.8g 13.9g 2.8g	サワラの カレーパン粉焼き NEW! ¥500 ★	612kcal 26.9g 11.3g 4.4g	ポークハヤシソテー ¥500 ★	638kcal 26.2g 15.3g 3.3g		
	み	揚げ餃子の 野菜あんかけ ¥500	762kcal 17.1g 19.9g 3.8g	油淋鶏 ¥500	1059kcal 43.0g 51.3g 3.6g	NEW! 蒸し鶏の ピリ辛香味ソース ¥500 ★	885kcal 45.8g 34.4g 2.6g	カリバタチキン ¥500	738kcal 28.3g 24.5g 2.6g
丼定食 ¥500	還元フェア	ロコモコ丼 ¥400	684kcal 24.1g 16.0g 2.5g	グリーンカレー	873kcal 20.6g 37.4g 3.7g	親子丼	801kcal 34.9g 23.2g 3.5g	挽肉と春雨の タイ風炒め ¥500 ★	640kcal 23.4g 12.3g 2.6g
和種 ¥310	かけうどん・そば						(うどん) (そば) 383kcal 336kcal 10.8g 12.7g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g		
日替わり和種 ¥370	きつね うどん・そば	(うどん) (そば) 400kcal 353kcal 12.1g 14.0g 2.4g 2.4g 8.9g 8.8g	かき玉 うどん・そば	(うどん) (そば) 440kcal 393kcal 13.2g 15.1g 4.0g 4.0g 8.5g 8.4g	揚げだし そば・うどん	(うどん) (そば) 550kcal 503kcal 16.1g 18.0g 15.5g 15.5g 8.7g 8.6g	煮玉子 うどん・そば	(うどん) (そば) 471kcal 424kcal 18.8g 20.7g 7.1g 7.1g 9.4g 9.3g	
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン						(醤油) (塩) 457kcal 472kcal 20.3g 20.8g 5.8g 7.3g 4.6g 8.0g		
日替わり中華種 ¥470	ワンタンメン	516kcal 23.4g 7.7g 7.0g	つげ麺	641kcal 29.1g 17.5g 7.5g	チャーシュー麺	581kcal 29.1g 14.4g 7.1g	室蘭 カレーラーメン	536kcal 23.2g 10.5g 4.2g	
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00									
カレー	お母さんカレー ¥400 (大盛+50円)						792kcal 18.4g 22.2g 5.4g		
夕食 17:00~20:00									
夕食 ¥550	カキフライ & クロック	960kcal 20.1g 37.4g 3.8g	煮込みハンバーグ	820kcal 23.9g 27.3g 4.9g	鶏肉の唐揚げ	1021kcal 41.7g 50.0g 2.6g	豚肉と厚揚げの 味噌炒め	713kcal 27.8g 22.9g 2.8g	

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

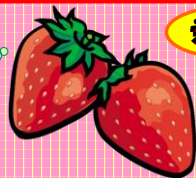
※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

冬の旬食材 いちご

いちごを5~6粒食べれば、
一日分のビタミンCを
補給できます!!



栄養価

ビタミンC … 風邪予防、シミやしわの予防に効果的。
また、粘膜を強くするため、歯槽膿漏の予防
効果も期待できます。

葉酸 … 赤血球をつくり、貧血予防に役立つ。



1/21 ~ 1/25 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

1/21 月		1/22 火		1/23 水		1/24 木		1/25 金		
朝食 8:00~11:00										
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)									
ランチ: 食堂 11:00~14:30										
定食 ¥500~700	NEW! アンのみりん醤油焼き ¥500 ★	518kcal 24.8g 5.7g 2.6g	タラの天ぷら だしあんかけ ¥500	588kcal 24.1g 9.9g 2.5g	揚げ鶏の おろしポン酢 ¥500	912kcal 35.7g 40.4g 2.8g	豚肉と厚揚げの 塩炒め ¥500	734kcal 29.6g 23.8g 2.8g	ぶり大根 ¥500 ★	637kcal 25.9g 15.6g 3.3g
	NEW! ミートオムレツ きのこトマトソース ¥500 ★	604kcal 18.9g 14.5g 1.9g	チキンクリーム煮 ¥500	859kcal 38.9g 28.3g 3.3g	白身魚の香草焼き ¥500 ★	610kcal 17.8g 17.5g 3.0g	NEW! カキフライ& イカフライ&白身フライ ¥500	910kcal 23.5g 38.8g 3.5g	ポーク カチャトゥーラ ¥500 ★	606kcal 25.9g 13.4g 3.3g
	豚肉とニラの 炒めもの ¥500 ★	604kcal 25.4g 13.7g 3.0g	麻婆茄子 ¥500	725kcal 20.0g 26.5g 4.5g	NEW! 豆腐ハンバーグ 香味ソース&春巻き ¥500	661kcal 18.0g 16.9g 2.8g	バランスメニュー		肉団子の酢豚風 ¥500	871kcal 22.1g 23.0g 4.1g
丼定食 ¥500	ピリ辛メキシカン ハヤシライス	672kcal 20.3g 17.1g 1.7g	NEW! スタミナガーリック ポーク丼	828kcal 24.5g 28.7g 2.7g	NEW! チンジャオロース丼	663kcal 24.2g 11.7g 2.8g	NEW! 鶏肉の唐揚げ 中華かき玉あん丼	1020kcal 38.1g 42.7g 3.2g	月見照り焼き ハンバーグ丼	702kcal 26.5g 15.9g 2.8g
和種 ¥310	かけうどん・そば								(うどん) (そば) 383kcal 336kcal 10.8g 12.7g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g	
日替わり和種 ¥370	紅たぬき うどん・そば	(うどん) (そば) 423kcal 376kcal 11.2g 13.1g 4.9g 4.9g 8.7g 8.6g	けんちん うどん・そば	(うどん) (そば) 442kcal 395kcal 12.4g 14.3g 3.5g 3.5g 8.4g 8.3g	ぶっかけ うどん	(うどん) (そば) 413kcal 9.9g 9.2g 5.2g	蒸し鶏ネギラー油 うどん・そば	(うどん) (そば) 440kcal 393kcal 15.8g 17.5g 5.6g 5.6g 8.9g 8.8g	肉 うどん・そば	(うどん) (そば) 475kcal 428kcal 21.1g 23.0g 6.9g 6.9g 8.8g 8.7g
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン								(醤油) (塩) 457kcal 472kcal 20.3g 20.8g 5.8g 7.3g 4.6g 3.0g	
日替わり中華種 ¥470	塩あんかけ ラーメン	466kcal 24.1g 8.3g 7.5g	味玉ラーメン	604kcal 31.4g 15.9g 7.3g	坦々麺	687kcal 35.5g 22.0g 5.4g	ミートソース スパゲティ	515kcal 22.7g 11.8g 1.9g	オロチオン ラーメン風 (北海道)	617kcal 32.8g 12.3g 7.6g
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00										
カレー	ポークカレー ¥400 (大盛+50円)									
夕食 17:00~20:00										
夕食 ¥550	豚肉の生姜焼き	705kcal 32.0g 21.6g 3.3g	鶏肉の山椒焼	860kcal 45.3g 33.0g 2.7g	桜海老のかき揚げ丼	693kcal 13.5g 16.9g 3.2g	ジャンボメンチカツ	853kcal 20.7g 32.8g 3.3g	回鍋肉 ★	550kcal 19.4g 9.7g 3.8g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

今日は何の日? ~1月20日~

大寒(たいかん)

二十四節気の一つ。一年でもっとも寒い時期という意味です。
小寒から数えて15日後とされており、小寒から大寒までの15日間と大寒から立春までの15日間の合計30日間を「寒の内」といいます。

