

週間献立表 WEEKLY MENU



3月31日 日Sun.

		3月25日 月Mon.			3月26日 火Tur.				3月27日 水Wed.				3月28日 木Thur.			3月29日 金Fri.	3月30日 ±Sut.	
		八宝菜 490円			白身魚天ぷら	490円			あじフライ	490円			牛肉コロッケ 490	円		チキンカツ 490円	2500.	
	主菜	Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce	1	主菜	チリソース White fish tempu with chili sauce	ıra		主菜 Main dish A	Deep-fried horse macker			主菜	Beef croquette		主菜	Chicken cutlet		
	Main dish	豚肉 海老 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 セラチン	Ma	Main dish A	魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 こ		1		魚 小麦 卵 大豆		M	Main dish A	牛肉 小麦 卵 大豆 乳	_	Main dish A	鶏肉 小麦 卵 大豆		
	^`	エネルギー 128		^`	エネルギー 15	59		,	エネルギー	256		~	エネルギー 345		^	エネルギー 404		
		たんぱく質 脂質 8.8 5.2		<u>:</u>	たんぱく質 脂質 11.5	7.0			たんぱく質 脂質 18.6				たんぱく質 脂質 7.2 14.5			たんぱく質 脂質 20.1 27.9		
		塩分 炭水化物 1.8 11.8	-		塩分 炭水化物 1.0 鶏肉の	12.1			塩分 炭水化物 0.7 イタリアン	20.1	}		塩分 炭水化物 1.2 46.5 豚肉の			塩分 炭水化物 1.3 16.1		
		鶏肉の唐揚げ 530円			レモンペッパー焼き	530円			ハンバーグ	490円			焼肉風炒め			鯖の塩焼き 490円	, ,	ATTA
昼食	主菜 Main dish	Deep-fried chicken		主菜 ain dish	Grilled chicken w lemon & peppe		昼食	主菜 Main dish B	Grilled hamburg stea tomato sauce	•	昼	主菜 Main dish	Yakiniku style stir-fried pork and vegetables	 <u>星</u>	主菜 Main dish B	Grilled mackerel with salt		業
食	Main dish B	鶏肉 小麦 卵 大豆	食	B	鶏肉 大豆 小麦		食		牛肉 豚肉 小麦 卵 大		食	B	豚肉 大豆 小麦	食		鯖 小麦 大豆 邺		天
		エネルギー 387		_		54			ļ	313			エネルギー 216			エネルギー 306	• •	
		たんぱく質 脂質 22.5 27.4	-		たんぱく質 脂質 15.6				たんぱく質 脂質 12.9				たんぱく質 脂質 13.2 10.6			たんぱく質 脂質 22.3 19.0		
-		塩分 炭水化物 1.1 8.7			塩分 炭水化物 1.4	2.2			塩分 炭水化物 1.3	25.9	ŀ		塩分 炭水化物 1.5 17.0			塩分 炭水化物 1.3 9.1		
		ポークハヤシライス 490円			回鍋肉丼	490円	<u></u> 井		カツ丼	490円			鶏天チリソース丼 490	円		ローストビーフ丼 650円		
	丼	Hashed pork rice		井	Twice-cooked pork	bowl		₩	Deep-fried pork rice bowl	cutlet		井	Chicken tempura with chili sauce bowl		井	Roast beef bowl	Cafe ⁻	+ or
	Bowl	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご パナナ		Bowl	豚肉 鶏肉 落花生 小麦	大豆		Bowl	豚肉 小麦 卵 大豆 魚	鯖りんご		Bowl	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚	肉	Bowl	牛肉 大豆 小麦		: I
		エネルギー 522			エネルギー 43	33			エネルギー	616			エネルギー 567			エネルギー 576	Jaio	
		たんぱく質 脂質 14.1 10.8			たんぱく質 脂質 10.1	3.1			たんぱく質 脂質 19.1	18.0			たんぱく質 脂質 16.3 14.1			たんぱく質 脂質 27.0 14.7		
		塩分 炭水化物 2.1 88.2			塩分 炭水化物 1.2	86.6			塩分 炭水化物 1.6	90.5			塩分 炭水化物 1.5 88.	1		塩分 炭水化物 1.7 78.9	\sim	sed
		白身魚フライ 490円 タルタルソース			豚天おろしポン酢	490円			麻婆豆腐	490円	1		豚肉の味噌焼き 490	円		和風おろし ハンバーグ 490円		SGU
タ	主菜	Deep-fried white fish with tartar sauce] タ _ル	主菜	Pork tempura wi grated radish & po	ith	タ タ	主菜	Mapo tofu		タ	主菜	Grilled pork with miso		主菜 Main dish A	Grilled hamburg steak with grated radish & ponzu		
食	Main dish	魚 小麦 卵 大豆 乳	ウ Mi	ain dish	豚肉 小麦 大豆 卵	OTIZU	食	Main dish	大豆 鶏肉 小麦 豚肉		食し	Main dish	豚肉 大豆 小麦	タ		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		
	^	エネルギー 406		^		48		^		283		^	エネルギー 174		` ^	エネルギー 343		
		たんぱく質 脂質 14.6 26.5	1		たんぱく質 脂質 12.7	15.0			たんぱく質 脂質 23.2	15.5			たんぱく質 脂質 13.1 9.7			たんぱく質 脂質 13.4 17.8		
		塩分 炭水化物 1.8 27.2			塩分 炭水化物 1.8	13.8			塩分 炭水化物 2.5	11.5			塩分 炭水化物 1.7 7.0			塩分 炭水化物 1.1 32.1		
		かけうどん/そば 300円		*	かけうどん/そば	300円			かけうどん/そば	300円	4		かけうどん/そば 300	円		かけうどん/そば 300円	30 . *	
	+=	Kake Udon / Soba			Kake Udon / So	ba		***	Kake Udon / S	oba		+=	Kake Udon / Soba		+=	Kake Udon / Soba	•	
	麺 Noodle	小麦 そば 大豆 魚		麺 Noodle	小麦 そば 大豆 魚			麺 Noodle	小麦 そば 大豆 魚			麺 Noodle	小麦 そば 大豆 魚	-	麺 Noodle	小麦 そば 大豆 魚		
		エネルギー 299				99				299			エネルギー 299			エネルギー 299	•	
		たんぱく質 脂質 8.6 1.0			たんぱく質 脂質 8.6	1.0			たんぱく質 脂質 8.6				たんぱく質 脂質 8.6 1.0			たんぱく質 脂質 8.6 1.0	•	
		塩分 炭水化物 4.0 61.0			塩分 炭水化物 4.0	61.0			塩分 炭水化物 4.0	61.0			塩分 炭水化物 4.0 61.0			塩分 炭水化物 4.0 61.0	***	
		カレーライス 400円			カレーライス	400円			カレーライス	400円			カレーライス 400	円		カレーライス 400円		
		Curry rice		[Curry rice	•			Curry rice			カレー Curry	Curry rice			Curry rice		
	カレー Curry	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご	パナナ 山芋	カレー Curry	_	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りん	だ パナナ 山芋			小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山	中	カレー Curry	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナナ 山芋		
	-	エネルギー 499				99		_		499	-	į	エネルギー 499			エネルギー 499	No. 17th	
		たんぱく質 脂質 7.0 11.7			たんぱく質 脂質 7.0	11.7			たんぱく質 脂質 7.0	11.7			たんぱく質 脂質 7.0 11.7	7		たんぱく質 脂質 7.0 11.7	and the same of th	
		塩分 炭水化物 2.7 88.2			塩分 炭水化物 2.7	88.2			塩分 炭水化物 2.7	88.2			塩分 炭水化物 2.7 88.2	2		塩分 炭水化物 2.7 88.2		



初春が旬のいちごは、ビタミンCと葉酸が豊富に含まれてます。

いちごはフルーツの中でも、ビタミンC含有量がレモンに劣らずトップクラス!!

ビタミンCには抗酸化作用といって、血管や臓器の老化を防ぐ働きがあります。

また、葉酸は特に妊娠中の女性にはとても重要な栄養素です。

葉酸を補給することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクを低減させます。

さらに葉酸は血液の主成分である赤血球を作る作用があるので、貧血予防にも効果的!!

★甘いいちごの選び方

①サイズが大きい ②つぶつぶまで赤い ③ヘタが反り返っている:鮮度が高くて甘い証拠

④先端が広い:いちごは先端から熟していくので、より熟している時間が長い先端部分が広い方が糖度が詰まっています。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。

