

WEEKLY MENU

2026/1/26 (月)		2026/1/27 (火)		2026/1/28 (水)		2026/1/29 (木)		2026/1/30 (金)		2026/1/31 (土)			
ランチ ライス・汁物付 530円 大盛600円		ミックスフライ  エ 928 kcal た 26.5 g 脂 23.1 g 炭 154.3 g 食塩 3.3 g		豚肉の生姜焼 食べる生姜がけ 今月のテーマ 温活  エ 807 kcal た 26.9 g 脂 16.5 g 炭 140.9 g 食塩 3.0 g		アジのネギごま竜田  エ 735 kcal た 29.5 g 脂 12.6 g 炭 128.3 g 食塩 3.0 g		豚肉の紅生姜衣揚げ  エ 863 kcal た 27.7 g 脂 25.4 g 炭 132.6 g 食塩 2.5 g		鶏肉のねぎ塩ソース  エ 761 kcal た 28.6 g 脂 19.7 g 炭 119.7 g 食塩 3.4 g		豚肉の柚子こしょう炒め  エ 749 kcal た 27.3 g 脂 16.6 g 炭 125.8 g 食塩 3.1 g	
丼 汁物付 500円 大盛570円 ミニ丼360円		他人丼  エ 796 kcal た 31.7 g 脂 18.4 g 炭 128.6 g 食塩 2.0 g		キジ丼  エ 787 kcal た 27.2 g 脂 21.5 g 炭 122.0 g 食塩 2.1 g		豚肉と発芽野菜の甘辛丼  エ 777 kcal た 23.8 g 脂 20.2 g 炭 127.0 g 食塩 2.5 g		SDGs ソイミートのビビンバ  エ 693 kcal た 24.6 g 脂 10.7 g 炭 125.8 g 食塩 2.8 g		【福島】ソースカツ丼  エ 864 kcal た 25.7 g 脂 20.8 g 炭 143.9 g 食塩 2.9 g		親子丼  エ 815 kcal た 33.2 g 脂 20.8 g 炭 125.9 g 食塩 2.1 g	
カレー440円 大盛510円 ミニカレー360円		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g		チキンカレー  エ 824 kcal た 17.0 g 脂 20.7 g 炭 144.0 g 食塩 4.4 g	
中学生の麺類提供は土曜日のみです。													
和麺 390円 大盛460円		わかめうどん・そば  エ 341 kcal た 11.7 g 脂 1.6 g 炭 70.9 g 食塩 5.7 g		わかめうどん・そば  エ 341 kcal た 11.7 g 脂 1.6 g 炭 70.9 g 食塩 5.7 g				わかめうどん・そば  エ 341 kcal た 11.7 g 脂 1.6 g 炭 70.9 g 食塩 5.7 g					
トッピング 和麺 450円 大盛520円		カレーうどん・そば  エ 610 kcal た 17.8 g 脂 21.2 g 炭 88.6 g 食塩 7.4 g		カレーうどん・そば  エ 610 kcal た 17.8 g 脂 21.2 g 炭 88.6 g 食塩 7.4 g				カレーうどん・そば  エ 610 kcal た 17.8 g 脂 21.2 g 炭 88.6 g 食塩 7.4 g					
中華麺/パスタ 500円 大盛570円		豚骨ラーメン  エ 501 kcal た 21.0 g 脂 18.1 g 炭 63.1 g 食塩 6.3 g				【北海道 室蘭風】カレーラーメン  エ 460 kcal た 16.5 g 脂 12.9 g 炭 70.2 g 食塩 4.6 g				醤油ラーメン  エ 361 kcal た 15.8 g 脂 5.7 g 炭 61.5 g 食塩 6.8 g			
小 鉢 100円		チヂミ		揚げシューマイ		うずら串フライ		ハッシュドポテト		デリチキン		デザート	
汁 物 50円		本日の汁物		本日の汁物		本日の汁物		本日の汁物		本日の汁物		本日の汁物	

★栄養素成分値 エ…エネルギー た…たんぱく質 脂…脂質 炭…炭水化物 塩…食塩相当量

★アレルギー表示 重篤なアレルギーをお持ちの方は、食堂のご利用には、十分ご注意ください。

■当店は国産米を使用しております。
■材料の都合により、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。