

月間メニュー表

日 付	曜日	A定食	エネルギー kcal				タンパク質 g	脂質 g	塩分 g	B定食	エネルギー kcal				タンパク質 g	脂質 g	塩分 g	日替わり丼・カレー	エネルギー kcal				タンパク質 g	脂質 g	塩分 g	週替わりカレー	エネルギー kcal				タンパク質 g	脂質 g	塩分 g	週替わり中華麺	エネルギー kcal				タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1	日	白身魚の衣揚げトマトソース	676	21.4	15.0	2.5				豚キムチ炒め	751	20.8	29.0	2.8											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5				
2	月	赤魚の煮つけ	675	33.5	6.3	5.6				豚しゃぶごまソース	771	21.1	32.3	2.6											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
3	火	照り焼きチキン	717	30.6	18.9	3.2				クリームコロッケデミソース（カニ入り）	918	17.8	37.8	2.5											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
4	水	海鮮八宝菜	614	21.8	12.1	3.8				鶏の唐揚げ	748	30.0	23.5	3.0				厚切りローストポーク丼 ねごまソース	806	27.0	25.5	2.8									兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5						
5	木	白身魚の天ぷらと厚揚げのおろしソース	692	21.8	16.0	2.5				ハンバーグトマトミートソース	767	24.7	25.1	3.4											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
6	金	ぶりの金山寺味噌焼き	705	28.2	16.6	2.8				厚切りハムカツ&牛肉コロッケ	838	19.5	24.3	4.0											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
7	土	彩り野菜と鶏のオイスター炒め	585	21.0	7.2	3.2				ロースとんかつ	880	26.8	33.8	3.0											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
8	日	麻婆なす	855	20.5	38.4	3.4				鶏つくねのあんかけ仕立て	677	23.3	8.9	4.3											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				兵庫風牛白湯ラーメン	697	25.4	31.5	11.5				
9	月	国産いわしの梅煮	609	24.9	7.6	2.7				大葉チーズチキンカツ	730	27.6	15.1	2.9											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
10	火	かれいの唐揚げ和風おろしソース	736	28.0	19.4	3.2				豚ロース生姜焼き	741	28.1	21.9	3.4											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
11	水	グリルチキンシーザーサラダ仕立て	564	32.4	27.5	3.5				ごろっとイカメンチ&エビフライ	742	20.8	19.9	3.4											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
12	木	銀ひらすの西京焼き	549	23.6	8.0	1.5				牛肉と舞茸の黒酢炒め	676	18.7	21.2	2.6											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
13	金	イカの唐揚げ甘辛ソース	659	26.9	10.4	3.5				チンジャオロース	623	24.0	12.0	2.4											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
14	土	豆腐ハンバーグトマトミートソース	727	26.5	19.9	3.2				メンチカツと鰯フライ	953	24.9	36.4	3.8											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
15	日	タラの唐揚げユーリンチーソース	674	31.9	9.5	3.4				豚肉とタマネギのボン酢炒め	699	18.8	23.0	3.6											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				茨城風ビリ辛スタミナラーメン	708	24.5	26.3	9.1				
16	月	チキンチーズ焼きトマトソース	733	33.7	20.9	2.3				ロールキャベツホワイトソース	714	16.0	20.2	4.1											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
17	火	さわらの葱味噌マヨ焼き	650	26.2	15.1	2.6				ヒレカツ	751	23.5	20.5	2.7											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
18	水	サバの南蛮漬け	717	24.6	17.7	5.1				ハンバーグおろしソース	734	22.6	21.0	3.5											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
19	木	四川麻婆豆腐	826	31.9	29.7	4.8				大分風とり天ぶら定食	939	32.2	38.8	3.4											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
20	金	インド風タンドリーチキン	690	30.6	19.7	2.5				クリームコロッケマトソース（カニ入り）	933	17.6	39.6	2.6											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
21	土	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	653	25.9	12.5	3.2				白身魚フライと薄切りかつ	902	26.0	33.2	3.0											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
22	日	ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5				たっぷり野菜の豚焼肉	797	22.4	30.0	3.9											チキンカレー	620	20.8	13.7	2.9				ごま味噌ラーメン	735	27.4	31.0	8.2				
23	月	赤魚の唐揚げ和風ソース	709	31.8	15.2	3.1				チキンカツ	813	22.8	28.1	3.2											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
24	火	豆腐ハンバーグ和風のこソース	701	24.6	16.9	3.9				北海道風ザンギ 生姜醤油味	791	29.6	25.2	2.9											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
25	水	カレイの唐揚げごまソース	774	27.9	25.2	2.3				豚バラの生姜焼き	759	21.5	28.6	3.4											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
26	木	サバの塩焼き	762	26.3	27.8	1.8				牛肉の甘辛コチジャン炒め	758	18.4	25.0	3.2											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
27	金	チキンソテー甘辛だれ	709	30.8	19.4	2.9				豚しゃぶおろしソース	774	24.6	29.7	2.2											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
28	土	豆腐と野菜の揚げだし	861	20.0	21.5	3.5				豚肉の山椒炒め	780	21.3	30.8	2.6											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
29	日	タラのカレーマヨ焼き	652	31.5	12.8	2.4				厚切りハムカツと鰯フライ	871	24.3	28.0	4.3											ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1				味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6				
30	月	グリルチキンバター醤油ソース	782	29.7	31.1	2.6				薄切りとんかつ	829	23.6	27.8	2.4											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				春のあさりラーメン	432	19.9	4.3	9.2				
31	火	完熟トマトドレッシングの洋風鰯の南蛮漬け	747	21.9	21.3	3.5				ハンバーグデミグラスソース	716	22.8	20.9	2.9											ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2				春のあさりラーメン	432	19.9	4.3	9.2				