

# 週間献立表

## 10月14日(月)~10月18日

	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
	月	火	水	木	金
<b>日替わりランチ 510円</b>		十五穀米 味噌汁 鶏肉と野菜のカレー煮 ひじきの煮つけ もやしのナムル 熱量 704 Kcal 蛋白 26.5 g 脂質 17.9 g 塩分 4.7 g	ゆかり御飯 味噌汁 アジフライ かぼちゃの煮つけ ヤムウンセン 熱量 811 Kcal 蛋白 26.7 g 脂質 26.9 g 塩分 4.4 g	御飯 味噌汁 ハンバーグ ねぎソース 切り干し大根の煮つけ 青菜のもやしの酢の物 熱量 662 Kcal 蛋白 22.1 g 脂質 8.1 g 塩分 4.6 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 熱量 676 Kcal 蛋白 26.9 g 脂質 19.3 g 塩分 4.8 g
<b>週替わりランチ 610円</b>	<b>豚肉ときのこの卵とし井</b> 味噌汁付き 熱量 754 Kcal 蛋白 25.1 g 脂質 32.1 g 塩分 2.7 g				
<b>週替わり麺 610円</b>	<b>茄子とベーコンのトマトソース スパゲティー</b> サラダ付 熱量 658 Kcal 蛋白 19.3 g 脂質 25.4 g 塩分 3.7 g				

※ 熱量は、ご飯200gで計算しています。  
 ※ 当店のお米は、長野県産を使用しています。  
 ※ 売り切れの際はご了承ください。  
 ※ 材料の都合で、内容を変更する場合があります。

※ 誠に申し訳ありませんが、土曜日、祝日は  
 日替りランチ・週替りランチ・週替わり麺の販売はお休みします。

