

		8月24日(月) Mon					8月25日(火) Tue					8月26日(水) Wed					8月27日(木) Thu					8月28日(金) Fri					
A セット ¥ 700 単品: ¥480 丼: ¥560		和風きのこ ハンバーグ					博多風 明太マヨ 鶏唐高菜ごはん					厚切ハムカツ 2種ソース					鶏つくねと 唐揚げの盛合せ					黒酢酢豚					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		306	15.4	15.5	27.6	3.5	932	29.3	43.2	103.8	2.6	658	12.8	43.2	55.5	4.2	469	24.3	32.0	26.7	2.2	483	18.5	32.0	32.8	2.4	
B セット ¥ 660 単品: ¥440 丼: ¥520		白身魚フライ& イカフライ					タラの ラビゴットソース					鶏肉の 味噌漬焼き					カレーと冷しうどん(そば) ハーフ&ハーフ 【セット販売のみ】					ケイジャンチキン					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		347	15.2	20.4	26.0	2.2	305	22.7	17.6	16.2	2.2	493	36.1	31.8	17.5	3.2	599	16.9	13.6	99.7	3.6	475	34.4	36.2	5.8	1.5	
ヘルシー セット ¥ 660 単品: ¥440 丼: ¥520		鶏むね肉と野菜の おかかバター醤油炒め					にら玉豆腐					あじの照焼き					豚肉のソテー ホワイトマスタードソース					赤魚の煮付け いろいろ野菜添え					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		245	20.6	10.1	20.7	1.0	273	21.6	15.2	15.5	1.5	143	16.3	4.6	11.3	1.4	280	19.7	14.7	18.0	1.3	150	14.0	2.6	19.8	1.4	
セットは主菜 + 下記の小鉢の中から一品 + ごはん（丼の時はつきません） + 汁物の価格です。 ※セットの栄養価は主菜のみの数値です。																											
小鉢		単品 価格 ¥ 150	五目ひじき煮					キャベツと肉団子のトロッと煮					煮豆					冬瓜のそぼろ煮					青菜と厚揚げの煮物				
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			82	3.6	2.9	12.7	1.2	76	4.0	2.0	11.2	1.5	118	8.7	4.3	12.0	1.0	53	2.9	1.3	7.9	0.8	67	3.4	2.7	8.5	1.3
			ほうれん草の柚子胡椒和え					きんぴら風ゴマ酢和え					 プリン					ブロッコリーの辛子和え					もやしのキムたく和え				
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			26	2.3	0.6	3.9	0.7	106	2.0	6.8	10.2	1.2	164	2.1	5.2	27.9	0.2	28	2.6	0.4	3.7	0.6	51	1.8	2.2	6.7	1.1
			カレーコロッケ					揚げたご焼き					カニ風味焼売					オムレツ					牛肉コロッケ				
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			156	2.3	8.1	18.5	0.7	139	2.7	9.1	11.3	0.9	136	3.2	8.2	11.2	0.9	54	3.1	2.9	3.9	0.6	150	2.7	6.6	19.9	0.7
			茄子と豚肉のケチャップ炒め					南瓜とウィンナーのソテー					インゲンと豚肉の炒め物					キャベツとベーコンのコンソメ炒め					ビーフンの炒め物				
エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分			
		110	3.9	7.6	6.9	0.5	128	3.2	7.4	12.8	0.5	91	5.6	5.0	6.7	1.3	71	2.9	5.1	5.0	0.9	113	3.7	5.3	14.1	1.6	
¥80			コーンサラダ					春雨カニカママヨサラダ					玉葱マリネサラダ					ツナポテトサラダ					海藻サラダ				
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			63	1.1	3.6	7.1	0.6	166	1.5	9.0	20.1	0.7	82	1.0	6.8	5.4	1.0	121	3.3	6.5	12.5	0.9	19	0.9	0.2	4.4	1.1
								納豆					毎日ご提供の 定番小鉢					冷奴					 どちらまるくん©栃木県				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分								
91	7.5	4.5	6.6	0.5						62	5.0	3.1	3.2	0.0													
ごはん			ごはん大 単品価格 ¥ 150					ごはん中 単品価格 ¥ 130					ごはん小 単品価格 ¥ 90														
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
			481	8.2	1.2	104.1		320	5.5	0.8	69.4		231	4.0	0.6	50.1											
汁物		単品価格 ¥ 80	味噌汁					お吸物					味噌汁					赤だし					中華スープ				
			エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
			29	2.0	0.6	4.1	2.0	8	0.7	0.0	1.1	1.5	47	2.8	2.3	3.8	1.8	37	2.9	1.4	3.4	1.7	12	0.9	0.1	2.3	1.4
麺類の塩分は、麺つゆ・スープを全て飲みほした際の塩分量です。麺つゆ・スープを半分残した場合、約2.5gの減塩（メニューによる）ができます。																											
日替わり 和麺 ¥ 530		とろろ冷やし うどん・そば					肉味噌胡麻だれ うどん・そば					冷たい鶏ちくわ天 ぶっかけ柑橘うどん・そば					岩国海上自衛隊風 れんこんキーマカレー うどん・そば					鶏唐明太マヨ 冷やしうどん・そば					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		488.645	17.134	7.3055	87.4455	5.3	610.117	21.6584	21.7591	84.7806	2.7	706.3925	23.777	21.23725	105.39125	6.4	639.0785	20.71865	19.1435	95.7534	4.8	798.26	25.5749	37.2057	90.6082	5.5	
							かけうどん・そば ¥ 420					毎日ご提供和麺					ざるうどん・そば ¥ 420										
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						
		380	10.1	1.4	80.8	6.1						380	10.1	1.4	80.8	6.1											
日替わり 中華麺 ¥ 600		山椒香る 辛味噌混ぜそば					冷麺風 冷やしキムチラーメン 【醤油味】					生姜香る 長岡系ラーメン 【醤油味】					冷やし担々麺					味噌タンメン					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		604	29.9	22.7	71.6	2.9	510	23.7	12.0	75.7	3.3	468	21.5	10.6	71.3	8.0	644	27.3	25.9	79.1	5.0	566	28.7	14.0	83.1	7.5	
醤油ラーメン ¥ 500												エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分											
												463	21.3	10.5	70.3	8.0											
麺トッピング ¥ 100		かき揚げ					かき揚げ					温泉玉子					かき揚げ					かき揚げ					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		213	2.9	12.5	23.6	0.4	213	2.9	12.5	23.6	0.4	85	6.8	5.7	0.5	0.4	213	2.9	12.5	23.6	0.4	213	2.9	12.5	23.6	0.4	
レギュラー カレー ¥ 450		カレーライス					カレーライス					カレーライス					カレーライス					SP 580円 豚肉となすの スタミナ炒めカレー					
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	
		635	17.3	14.6	104.6	2.6	635	17.3	14.6	104.6	2.6	635	17.3	14.6	104.6	2.6	635	17.3	14.6	104.6	2.6	802	22.7	27.1	112.5	3.1	
ハーフカレー ¥ 320												エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分											
												358	9.4	7.4	61.1	1.4											
※販売価格は税込みです																											