

WEEKLY MENU

西溝口工場食堂

4月22日 ~ 4月26日



株式会社 魚国総本社

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
野菜 しっかり	豚しゃぶサラダ	三元豚の和風カツ おろし添え	鶏天のり塩味	野菜炒め肉みそかけ	3種のシーフードフライ タルトソース
230 / 370	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 281 16.0 16.0 16.4 1.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 312 14.2 15.1 28.9 2.1 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 272 24.5 11.3 17.9 2.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 282 14.9 11.4 31.0 2.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 382 14.7 19.2 38.5 1.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
たんぱく質 しっかり	日本唐揚協会監修 鶏の唐揚げ	厚揚げ豚もやし炒め	鯖のわさびマヨ焼き	あじフライ オニオンソース	玉子包みハンバーグ トマトソース
210 / 340	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 401 21.1 27.2 14.4 2.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 306 20.1 21.6 7.1 1.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 504 22.1 43.6 11.4 1.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 310 18.4 17.3 18.9 1.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 365 18.1 17.5 34.4 2.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
スペシャル	豆腐ハンバーグ 照焼きソース 310 / 500	ピリ辛肉うどん 温玉のせ 260 / 420	豚ロスの山賊焼き 360 / 580	手羽先風味コロッケ 310 / 500	チキンと春野菜のグリル 360 / 580
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 346 16.5 18.4 29.4 3.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 503 23.8 15.8 64.3 5.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 415 25.7 23.6 21.8 2.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 321 8.0 8.0 54.6 1.7 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 399 27.6 22.4 19.2 1.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
どんぶり	鶏ひつまぶし 260 / 420	刻み穴子の三色丼 360 / 580	じゃこ生姜丼 260 / 420	タンドリーチキンのセピラフ 260 / 420	豚肉の生姜焼き丼 260 / 420
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 577 23.9 15.1 79.6 5.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 467 17.4 5.1 84.4 4.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 448 18.0 7.3 72.4 2.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 502 26.0 7.4 78.3 2.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 598 21.9 16.7 85.4 1.6 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
カレー	カレーライス 白身フライ	カレーライス コロッケ	カレーライス チキンカツ	カレーライス 白身フライ	カレーライス コロッケ
260 / 420	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 746 22.5 14.9 126.1 4.1 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 780 18.7 17.6 133.3 4.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 762 22.4 18.0 122.7 4.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 746 22.5 14.9 126.1 4.1 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 780 18.7 17.6 133.3 4.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
サイド	海老カツ	春巻と焼売	桜エビ入りクリームコロッケ	竹輪天(塩&カレー)	カレー野菜コロッケ
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 127 6.4 5.1 13.5 0.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 241 6.5 13.9 22.1 1.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 147 2.6 9.1 13.2 0.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 215 7.5 9.8 23.8 1.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 134 2.0 6.3 17.2 0.6 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
100 / 160	がんもの煮付おろし添え	菜の花玉子炒め	筑前煮	揚げじゃがツナポンかけ	五目炒め
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 134 6.1 5.9 14.8 2.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 146 10.1 9.3 5.7 1.7 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 117 6.2 3.2 16.0 1.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 121 3.9 4.9 15.6 0.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 87 5.3 5.0 6.8 1.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
小鉢	切干大根のマヨポン和え	切昆布のなめたけ和え	白菜のとろろ昆布和え	春雨の中華和え	菜の花のおろし和え
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 91 0.9 7.5 5.5 0.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 18 0.8 0.1 4.9 1.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 19 0.8 0.1 4.3 0.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 58 1.3 0.7 11.9 0.7 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 37 2.3 0.1 7.8 0.6 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
50 / 80	食堂オリジナル商品 ハートフル 日替わり限定20食 定番小鉢 冷奴/納豆/かき揚げ				
ミニサラダ	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (ツナ)	グリーンサラダ (海藻)	スパゲティサラダ	グリーンサラダ (オクラ)
50 / 80	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 101 0.9 9.3 4.0 0.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 116 2.8 10.9 2.0 0.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 93 0.8 9.2 2.7 0.5 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 152 3.2 7.9 17.1 0.4 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 96 0.9 9.2 3.0 0.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
サラダ	ウイナー・ポテトサラダ	ごぼうサラダ	ツナスパサラダ	ハムマカロニサラダ	マヨエッグサラダ
100 / 160	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 226 2.4 18.9 11.8 0.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 195 1.7 16.9 10.1 0.6 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 265 5.7 18.8 18.7 0.7 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 221 3.4 16.9 13.9 0.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 204 8.0 17.3 3.3 0.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
和麺	関西風和麺	関東風和麺	関西風和麺	関東風和麺	関西風和麺
160 / 250	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 394 13.3 5.2 73.9 5.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 396 15.7 7.6 66.6 3.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 394 13.3 5.2 73.9 5.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 396 15.7 7.6 66.6 3.8 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 394 13.3 5.2 73.9 5.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
	和麺はうどん・そば・きしめんからお選びください。				
中華麺	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン	
160 / 250	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 368 13.6 6.7 64.0 5.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 344 12.8 6.0 60.5 6.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 344 12.3 6.3 60.8 8.0 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 344 12.8 6.0 60.5 6.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	
特製麺	/	/	ピカイチ監修 麻婆麺 360 / 580	/	/
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 652 28.9 26.9 72.5 7.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 652 28.9 26.9 72.5 7.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 652 28.9 26.9 72.5 7.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 652 28.9 26.9 72.5 7.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 652 28.9 26.9 72.5 7.3 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
おにぎり	おにぎり(わかめ) 50 / 80	稲荷寿司 100 / 160	おにぎり(梅干し) 50 / 80	おにぎり(昆布) 50 / 80	天むす 1個 50 / 80
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 190 3.4 0.5 41.1 1.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 220 5.2 3.6 40.3 1.1 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 187 3.4 0.5 40.4 2.1 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 189 3.9 0.5 40.7 0.9 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 172 3.4 2.3 32.9 1.2 卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ

※野菜たっぷり・たんぱく質しっかりメニューの栄養価・価格には御飯は含まれておりません。

社員価格 / 一般価格

※食材の都合によりメニューの変更をさせて頂く場合がございます。ご了承ください。