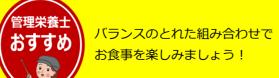


	Monday	Tuesday	wednesday	thursday	friday
Category	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
昼食 野菜しっかり 社員価格¥230 一般価格¥370	サバの唐揚げ おろしあん	鶏肉の塩こうじ焼き	ホキの野菜あんかけ	鶏肉のスパイス焼き	五目野菜炒め
	392kcal 食塩相当量 1.9g 炭水化物 17.7g 脂資 30.1g タンパン質 17.3g 野菜類 121g	460kcal 食塩相当量 2.2g 炭水化物 11.9g 脂質 30.2g タルアが質 31.1g 野菜類 89g	158kcal 食塩相当量 1.8g 炭水化物 10.4g 脂質 5.9g タルア /質 16.1g 野菜類 115g	409kcal 食塩相当醫 1.0g 炭水化物 4.0g 脂質 31.0g 9개/9質 31.4g 野菜類 60g	313kcal 食塩相当量 2.1g 炭水化物 14.0g 脂質 20.5g タッパク質 18.0g 野菜類 231g
たんぱく質しっかり 社員価格¥210 一般価格¥340	ハンバーグ デミグラスソース	アジフライ	揚鶏の甘辛ソース	ホキの スイートチリソース	トンカツ
	422kcal 食塩相当量 2.7g 炭水化物 38.8g 脂質 22.0g タɔパウ質 17.4g 野菜類 78g	311kcal 食塩相当量 0.7g 炭水化物 24.0g 脂質 15.9g タンパク質 16.7g 野菜類 34g	486kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 29.6g 脂質 27.9g 9개 7質 31.2g 野菜類 79g	229kcal 食塩相当量 2.2g 炭水化物 23.6g 脂質 8.3g タンパク質 15.8g 野菜類 50g	367kcal 食塩相当量 1.0g 炭水化物 43.1g 脂質 15.9g タッパク質 11.1g 野菜類 35g
定番麺 社員価格¥160 一般価格¥260	かけうどん	塩ラーメン	かけそば	醤油ラーメン	かけうどん
	350kcal 食塩相当量 6:9g 炭水化物 75.9g 脂質 1.3g タッパ 7質 8.8g 野菜類 10g	388kcal 食塩相当量 7.8g 炭水化物 59.2g 脂質 10.0g タッパ 7質 14.6g 野菜類 20g	337kcal 食塩相当量 6.6g 炭水化物 61.5g 脂質 2.2g ケッル 7質 17.6g 野菜類 9g	417kcal 食塩相当量 7.2g 炭水化物 62.8g 脂質 11.1g タッパッ質 20.1g 野菜類 10g	350kcal 食塩相当最 6.9g 炭水化物 75.9g 脂質 1.3g ゲンパ 7質 8.8g 野菜類 10g
スペシャル麺 社員価格¥260 一般価格¥420	きしめん 436kcal <u>食塩相当量</u> 6.8g	あじさい監修 函館塩ワンタン麺 Slokal 無期当業7.99	とろろそば 350kcal 食塩相当量 5.2g	五目ラーメン 574kcal 食場相当量 2.7g	かき揚げうどん 512kcal 食掘相当最 6.7g
	炭水化物 83.0g 脂質 3.4g 57/79質 14.4g 野菜類 50g	炭水化物 76.9g 脂質 12.8g かパク質 19.7g 野菜類 25g	炭水化物 64.7g 脂質 2.4g ケンボ 7資 17.9g 野菜類 71g	炭水化物 84.2g 脂質 16.9g ケハドケ質 17.9g 野菜類 142g	炭水化物 93.2g 脂質 10.5g 脂質 10.5g 野菜類 77g
カレー 社員価格¥260 一般価格¥420	チキンカレー 724kcal <u>食塩相当量 3.4</u> g	フランクカレー	キーマカレー 762kcal 食塩相当量 2.8g	車麩のカレー 614kcal <u>食塩相当量 2.7</u> g	牛ゴボウ丼 725kcal 食塩相当量 3.1g
	炭水化物 120.1g 脂質 15.5g タッパク質 20.6g 野菜類 31g	炭水化物 122.7g 脂質 20.6g	炭水化物 120.4g 脂質 21.4g りパク質 17.6g 野菜類 68g	炭水(物 120.2g 9)が7領 11.9g野菜類 41gオクラとわかめの	炭水化物 118.4g 脂質 17.8g ウパウ質 17.3g 野菜類 96g
小鉢① 社員価格¥50 一般価格¥80	冷奴 59kcal 食塩相当量 0.0g	かぼちゃの煮物 _{SSkcal 魚塊相当業 1.59}	ひじきの煮つけ 17kcal 食塩相当量 0.8g	酢の物 23kcal 食塩相当量 0.3g	ピリ辛中華和え 66kcal <u>魚塊相当量</u> 1.0g
	炭水化物 2.5g 脳質 3.0g ケッパ ケ質 5.0g 野菜類 7g	炭水化物 12.4g 脂鋼 0.2g ケンパウ鋼 1.3g 野菜類 51g		炭水化物 5.4g 腦貿 0.1g 57パ 9順 1.2g 野菜類 57g	炭水化物 8.3g 脂資 3.3g 9ンパク質 1.7g 野菜類 60g
小鉢② 社員価格¥50	オクラの塩昆布和え	人参しりしり	(きな粉)	白滝の彩り金平	カッププリン
一般価格¥80	35kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 5.0g 階質 1.4g タッパ 7質 1.6g 野菜類 63g	79kcal 食塩相当量 0.6g 炭水化物 0.1g 脂質 6.8g タンパク質 3.9g 野菜類 50g	121kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 28.3g 脂質 0.7g タンパク質 1.1g 野菜類 0g	炭水化物 4.5g 脂質 1.3g	91kcal 食塩相当量 0.1g 炭水化物 14.3g 脂質 2.7g タンパク質 6.0g 野菜類 0g
小鉢③ 社員価格¥100 一般価格¥160	ハムカツ	つぶつぶ コーンコロッケ	親子煮	カレーコロッケ	厚揚げのそぼろ煮
/2XIMIL T 200	160kcal 食塩相当量 1.1g 炭水化物 17.9g 扇質 7.1g タボ 7質 5.7g 野菜類 0g	156kcal 食塩相当量 0.3g 炭水化物 17.6g 脂質 7.9g タンパク質 3.9g 野菜類 0g	137kcal 食塩相当量 1.3g 炭水化物 6.8g 脂質 7.2g ケンボ 7質 10.2g 野菜類 45g	炭水化物 17.2g 脂質 7.0g りが り質 2.0g 野菜類 38g	138kcal 食塩相当量 1.5g 炭水化物 8.1g 房沙水分類 9.7g 野菜類 2g
サラダ 社員価格¥50	海藻サラダ 13kcal 食塩相当産 0.2g 施資 0.1g 施資 0.1g 施資 0.1g 施資 0.1g 施資 0.1g 施設 0.1g かが 何 0.8g ・	海藻サラダ 13kcal gluthlife 0.2g 炭水化物 2.7g 炭水化物 2.7g 炭水化物 2.7g 野菜類 50g グリーンサラダ	海藻サラダ 13kcal 食糧相当星0.2g 炭水化物 2.7g 角質 0.1g のカア質 0.8g 野菜類 50g グリーンサラダ	海藻サラダ 13kcal 食糧間量度 0.2g 炭水化物 2.7g	海藻サラダ 13kcal 点塊相当業 0.2g 炭水化物 2.7g
一般価格¥80	21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g	21kcai 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g	21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g	21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g	21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g
Ω‡Γ₹; ¬''&Ε	************************************	カバ州 0.9g 野菜類 53g	十五穀米	サンプラ (2.9g ・ 野菜類 53g) ・ 野菜類 53g ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	53c サベス 53g サベス 53g もち麦ご飯
健康ご飯 社員価格¥50/¥100 一般価格¥80/¥160	中ライス 第48kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 83.3g 新賞 2.0g タボ/殖 8.3g 野菜類 0g	中ライス 埃水化物 84.7g 無質 1.5g かが 7質 6.9g 野菜類 0.	中ライス 株水化物 80.0g 扇質 4.1g 957 7解 9.5g 野菜和 0g	中ライス 炭水化物 84.6g 脂質 1.4g	中ライス 埃水化物 6.1.9g 解資 0.8g 977 7 98 5.2g 野菜類 0
	288kcal 食塩相当量 0.0g 小ライス 炭水化物 60.7g 脂質 1.3g タッパク質 6.0g 野菜類 0g	ルライス 炭水化物 61.6g 脂質 1.0g ケッパ 9類 5.0g 野菜類 0g	小ライス 炭水化物 58.5g タッパ 68.8g 野菜類 0.9	285kcal 食塩相当量 0.0g	小ライス 炭水化物 52.6g 労パウ質 4.4g 野菜類 0.9
味噌汁 社員価格¥50	味噌汁	根菜汁	味噌汁	根菜汁	味噌汁
一般価格¥80	40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g タパブ質 2.0g 野菜類 10g	20kcal 食塩相当量 0.8g 炭水化物 2.4g 脂質 1.0g タンパク質 0.5g 野菜類 28g	40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 5.1g 脂質 0.6g タンパク質 2.0g 野菜類 10g	20kca 食塩相当量 0.8g 炭水化物 2.4g 脂質 1.0g タッパ 9質 0.5g 野菜類 28g	40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g タンパ 9質 2.0g 野菜類 10g
夜勤食 社員価格 小鉢 ¥50 健康ご飯 ¥50/¥100	ハンバーグ デミグラスソース	アジフライ	揚鶏の甘辛ソース	ホキの スイートチリソース	トンカツ
味噌汁 ¥50	¥210 448kcal 食塩相当量 0.2g	¥210 460kcal 食塩相当量 2.2g	¥210 492kcal 食塩相当量 1.4g	¥210 616kcal 食塩相当量 1.7g	¥210 367kcal 食塩相当量 1.0g
一般価格 小鉢 ¥80	4445KCal 医項相目量 0.26 炭水化物 8.1g 服貨 30.6g タッパク質 32.1g 野菜類 130g 冷奴	サージ (19 mg 4 mg 5		炭水化物 49.5g 脂質 32.6g	
健康ご飯 ¥80/¥160 味噌汁 ¥80	59kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 2.5g 脂質 3.0g ケパ 7質 5.0g 野菜類 7g	55kcal 食塩相当量 1.5g 炭水化物 12.4g 服質 0.2g タパウ質 1.3g 野菜類 51g	17kcal 食塩相当量 0.8g 炭水化物 3.9g 脂質 0.3g タンパ7質 0.9g 野菜類 38g		グンコンジェンティー (4 年 1.0g 66kcal 食塩相当業 1.0g 炭水化物 8.3g 脂質 3.3g タッパッ質 1.7g 野菜類 60g
	オクラの塩昆布和え 35kcal 食塩相当量 0.2g _{炭水化物} 5.0g 腐質 1.4g	つぶつぶコーンコロッケ(100円/160円) 156kcal 食塩相当量 0.3g 炭水化物 17.6g 脂質 7.9g	わらびもち(きな粉) 121kcal 食塩相当量 0.0g ^{炭水化物} 28.3g 闘質 0.7g	炭水化物 17.2g 脂質 7.0g	カッププリン 91kcal 食塩相当量 0.1g ^{炭水化物 14.3g} 脳質 2.7g
	タッポ 7質 1.6g 野菜類 63g	97パウ質 3.9g 野菜類 0g	9%が第1.1g 野菜類 0g	9パが質 2.0g 野菜類 38g	97パウ質 6.0g 野菜類 0g
	管理栄養士	スのとれた組み合わせで	4/230 4/23(2	火) 大好評御礼!!	4/29(月)〜5/3(金) 食堂営業お休み

お知らせ





4/23(火) 大好評御礼!! あじさい監修 函館塩ワンタン麺 4/29 (月) ~5/3 (金) 食堂営業お休み 5/6 (月) より 食堂営業再開いたします。