

サンコート井之口食堂 週間メニュー表 (昼)

	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	ハンバーグを白菜で巻き巻き☆チ～ズIN🍷					鶏肉のはちみつマスタード焼き					ゴロゴロ野菜のミートチーズ焼き					大根を薄切にして餃子を作りました。					鶏肉と彩り野菜のカシューナッツ炒め				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	320	16.3	16.3	27.9	4.1	218	22.4	6.6	17.5	1.2	264	6.4	9.3	40.2	2.2	275	13.1	13.6	24.6	0.8	275	21.2	11.1	24.1	2.5
タンパク質 しっかり	鯖の竜田揚げ					鹿肉コロッケ&メンチカツ					白身魚の南蛮漬					鯖の西京焼き					白身魚のコーン焼き				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	239	16.9	12.8	10.9	1.4	392	13.5	19.8	38.5	1.6	218	12.4	8.1	23.9	3.3	154	14.2	6.4	9.1	1.7	247	15.1	16.3	9.7	0.9
丼 カレー	麻婆丼 ¥300					カレーライス (ミートオムレツ)					出来たてカツ丼 ¥360					カレーライス (白身魚フライ)					カレーライス (鹿肉コロッケ)				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	636	24.4	20.1	85.0	3.7	735	14.7	21.0	117.8	6.5	719	25.4	22.9	99.2	3.0	820	17.7	25.8	125.0	6.4	827	15.7	25.2	130.3	6.4
特製麺	野菜マシ☆冷やし中華					野菜たっぷりバリそば					冷やし山菜とろろそば					やみつき!しびれる麻辣辛ネギ冷しうどん					冷し中華☆食べるラー油がけ				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	391	23.0	5.0	63.6	1.2	488	12.5	23.7	57.7	4.1	328	13.0	1.9	65.3	3.7	398	15.8	9.1	63.1	5.9	468	22.7	13.4	63.7	1.5
中華麺 和麺	関西風和麺					関西風和麺					味噌ラーメン					味噌ラーメン					関西風和麺				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	393	16.6	5.6	69.6	6.9	393	16.6	5.6	69.6	6.9	386	13.7	8.5	63.7	6.4	386	13.7	8.5	63.7	6.4	393	16.6	5.6	69.6	6.9
サラダ	根菜サラダ					海藻サラダ					ポテトサラダ					エッグサラダ					グリーンサラダ				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	57	0.8	3.6	5.8	0.4	18	0.9	0.3	3.9	0.2	97	1.2	6.1	9.8	0.4	54	4.2	3.1	2.1	0.1	19	0.9	0.2	3.9	
小鉢A	金平ごぼう					高野豆腐五目煮					切昆布煮					金平ごぼう					切干大根煮				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	75	3.2	4.5	5.5	0.9	149	12.5	7.6	7.2	1.5	65	4.5	1.6	10.0	2.5	77	5.6	0.7	16.0	2.4	28	1.4	0.5	1.1	1.0
小鉢B	野菜コロッケ					白菜の柚子香和え					辛子ポン酢和え					春雨の中華和え					じゃが芋のごまマヨ和え				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	118	2.2	4.5	17.1	0.4	58	1.0	8.9	3.1	0.6	28	3.4	0.7	2.6	0.8	59	0.8	0.2	13.9	0.7	122	1.3	8.2	11.1	0.6
冷奴	冷奴					冷奴					冷奴					冷奴					冷奴				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	83	7.1	4.9	2.2	0.2	83	7.1	4.9	2.2	0.2	83	7.1	4.9	2.2	0.2	83	7.1	4.9	2.2	0.2	83	7.1	4.9	2.2	0.2
納豆	納豆					納豆					納豆					納豆					納豆				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	54	3.8	2.3	4.7	0.3	54	3.8	2.3	4.7	0.3	54	3.8	2.3	4.7	0.3	54	3.8	2.3	4.7	0.3	54	3.8	2.3	4.7	0.3

サンコート井之口食堂 週間メニュー表 (夜)

赤:社員価格 黒:一般価格	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)				
	メイン 肉料理	四日市トンテキ¥400					鶏肉の辛マヨ竜田揚げ					こんがりヘルシーグリルチキン¥300					回鍋肉					豚肉の生姜焼き¥300			
エネルギー		蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	598	36.1	39.8	18.3	2.3	505	28.4	33.8	19.9	1.7	336	38.3	12.7	14.5	1.5	319	17.1	17.6	23.9	2.7	312	19.4	18.4	14.5	2.4
メイン 魚料理	鯖の竜田揚げ					ヨシキリザメのごま味噌焼き					白身魚の南蛮漬					鯖の西京焼き					白身魚のコーン焼き				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
	239	16.9	12.8	10.9	1.4	219	24.7	9.0	11.3	1.3	218	12.4	8.1	23.9	3.3	154	14.2	6.4	9.1	1.7	247	15.1	16.3	9.7	0.9
丼	麻婆丼¥300					すき焼き丼					出来たてカツ丼¥360					甘辛唐揚げ丼¥300					ふわとろオムライス¥360				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
¥260 ¥420	636	24.4	20.1	85.0	3.7	553	14.3	14.2	88.7	4.2	719	25.4	22.9	99.2	3.0	677	30.8	18.5	90.8	3.4	839	24.9	34.3	103.0	5.5
カレー	カレーライス (フランクフルト)					カレーライス (コロッケ)					カレーライス (唐揚げ)					カレーライス (ハンバーグ)					カレーライス (白身魚フライ)				
	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	炭水化物	脂質	塩分
¥260 ¥420	820	17.7	25.8	125.0	6.4	827	15.7	25.2	130.3	6.4	848	19.1	32.2	116.7	7.0	885	18.2	30.3	130.0	7.0	735	14.7	21.0	117.8	6.5