

2025年11月メニュー予定

11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
月	火	水	木	金
				
	タンドリーチキン	ヘルシー豚玄米揚げ	鶏のディアブル	トマト煮込みハンバーグ
	エネルギー 363kcal	エネルギー 356kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 328kcal
	たんぱく質 29.5g	たんぱく質 13.7g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 18.0g
	脂質 23.0g	脂質 22.5g	脂質 41.3g	脂質 11.0g
	炭水化物 6.4g	炭水化物 25.1g	炭水化物 19.3g	炭水化物 37.4g
	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.5g
				
	あじ生姜焼き	鯖幽庵焼き	コク旨！ブラックカレー	赤魚オニオンソース照り焼き
	エネルギー 203kcal	エネルギー 177kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 439kcal
	たんぱく質 20.4g	たんぱく質 15.9g	たんぱく質 7.0g	たんぱく質 18.2g
	脂質 3.2g	脂質 6.8g	脂質 8.5g	脂質 20.3g
	炭水化物 14.7g	炭水化物 9.4g	炭水化物 82.3g	炭水化物 35.9g
	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.8g
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
月	火	水	木	金
				
名古屋名物！みそかつ	豚の生姜焼き	鶏もも肉と厚揚げ豆腐の柔らか煮	ポークチャップ	豚の角煮
エネルギー 336kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 499kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 733kcal
たんぱく質 18.2g	たんぱく質 15.5g	たんぱく質 35.7g	たんぱく質 25.8g	たんぱく質 24.7g
脂質 9.8g	脂質 48.3g	脂質 28.9g	脂質 28.4g	脂質 55.4g
炭水化物 42.6g	炭水化物 16.2g	炭水化物 18.1g	炭水化物 19.5g	炭水化物 24.1g
食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 2.0g
				
あじたたき丼	カレイのムニエル焦がしバターソース	イタリア風サーモンの香草パン粉焼き	ねぎとろ丼・温玉しょうゆ漬け	魚介のミックスフライ
エネルギー 515kcal	エネルギー 230kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 414kcal	エネルギー 356kcal
たんぱく質 19.4g	たんぱく質 16.8g	たんぱく質 24.5g	たんぱく質 25.2g	たんぱく質 13.7g
脂質 3.3g	脂質 7.7g	脂質 33.9g	脂質 28.3g	脂質 22.5g
炭水化物 97.4g	炭水化物 21.7g	炭水化物 23.6g	炭水化物 13.7g	炭水化物 25.1g
食塩相当量 1.1g	食塩相当量 0.3g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 3.5g	食塩相当量 1.6g
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
月	火	水	木	金
				
特製ソースカツ丼	ハンバーグステーキ・デミソース	手羽中の香り揚げ	鶏胸肉の香味焼き	牛丼
エネルギー 555kcal	エネルギー 317kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 393kcal	エネルギー 901kcal
たんぱく質 21.3g	たんぱく質 18.1g	たんぱく質 29.4g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 26.9g
脂質 4.2g	脂質 9.5g	脂質 24.6g	脂質 19.4g	脂質 34.3g
炭水化物 103.9g	炭水化物 37.8g	炭水化物 28.4g	炭水化物 22.8g	炭水化物 108.8g
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 3.4g
				
モチジュワ!ふっくら浜松餃子	鮭のグラタン香草パン粉焼き	鯖のポテサラ焼き	エビテリ	サバ竜田揚げ
エネルギー 312kcal	エネルギー 451kcal	エネルギー 260kcal	エネルギー 375kcal	エネルギー 281kcal
たんぱく質 9.6g	たんぱく質 34.8g	たんぱく質 13.3g	たんぱく質 38.2g	たんぱく質 14.7g
脂質 17.6g	脂質 20.1g	脂質 15.9g	脂質 10.8g	脂質 13.6g
炭水化物 27.5g	炭水化物 26.8g	炭水化物 12.5g	炭水化物 24.0g	炭水化物 17.1g
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 0.4g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.6g
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
月	火	水	木	金
				
温玉のせつくね丼	豚香辣ダレ	チキン南蛮	とんてき	野菜たっぷり台湾ルーローボウル
エネルギー 688kcal	エネルギー 460kcal	エネルギー 473kcal	エネルギー 441kcal	エネルギー 834kcal
たんぱく質 25.7g	たんぱく質 15.7g	たんぱく質 28.6g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 33.3g
脂質 20.0g	脂質 30.8g	脂質 32.4g	脂質 24.2g	脂質 27.7g
炭水化物 93.6g	炭水化物 25.0g	炭水化物 13.1g	炭水化物 29.0g	炭水化物 103.9g
食塩相当量 3.1g	食塩相当量 3.9g	食塩相当量 1.1g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 2.5g
				
サーモンとろろ飯	野菜たっぷりエビマヨ	玉ねぎ香るふっくらサバの味噌煮	鮭味噌幽庵焼き	サーモンのピリ辛炒め
エネルギー 469kcal	エネルギー 436kcal	エネルギー 268kcal	エネルギー 205kcal	エネルギー 201kcal
たんぱく質 13.4g	たんぱく質 38.1g	たんぱく質 20.4g	たんぱく質 14.2g	たんぱく質 20.1g
脂質 5.4g	脂質 20.5g	脂質 12.6g	脂質 7.0g	脂質 4.4g
炭水化物 86.0g	炭水化物 20.1g	炭水化物 12.0g	炭水化物 14.5g	炭水化物 19.1g
食塩相当量 0.1g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 1.7g

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。