


お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
4月15日	チキン香草フライ (小麦, 卵, 乳)	409	25.1	18.3	1.4	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.6	0.1	0.8
	さばゆず醤油焼 (小麦)	247	22.2	12.1	2.3	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	○お好み焼き (小麦, 卵)	178	4.4	12.8	1.2
	牛丼 (小麦)	765	21.4	34.3	1.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月16日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	564	22.1	35.6	2.1	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	○プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	出汁カレーそばと花咲ごはん (小麦, そば, 乳)	623	16.4	20	4.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月17日	特製から揚げ (小麦)	537	25	34.9	1.7	○コンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	かわいい生姜煮 (小麦)	310	25.4	7.1	4.3	○白菜そぼろ煮 (小麦)	40	1.7	0.1	0.8
	肉味噌キャベツ (小麦, 卵)	407	28.3	18.5	4.2	○ひじき油揚げ (小麦)	54	2.4	2.6	0.7
	ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	657	23.3	16.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月18日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○シェルサラダ (小麦, 卵)	135	2.2	9.2	1.2
	鶏肉と蓮根の甘辛炒め (小麦)	296	16.7	11.6	1.5	○イカとキャベツのピリ辛和え (小麦)	41	3.1	1.2	1.1
	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	29	2.1	0.3	0.6
	照りチキサラダ丼 (小麦, 卵)	853	32.9	30.5	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月19日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	555	26	30.8	2.3	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	さわら照焼 (小麦)	204	19.1	8.7	1.3	○ムとガワワの甘酢漬け (小麦, 卵, 乳)	50	3.2	1.2	0.9
	チャプチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	○卵の花 (小麦)	34	2	0.9	0.7
	温玉ドライカレー (小麦, 卵)	631	25	15.2	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月20日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	412	21.6	18.7	2.7	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	2.4	9.7	0.7
	鶏とじゃが芋のごま味噌煮 (小麦)	380	18	14.5	2	○小松菜からし和え (えび, 小麦, 卵)	21	1.3	0.2	0.7
	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	375	23.9	19.9	3.6	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
	豚柳川丼 (小麦, 卵)	579	22.4	13.4	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月21日	チキンソテーオニオンソース (小麦, 卵)	444	28.8	25.8	2	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	2.4	1.6	0.6
	豚肉のみぞれ煮 (小麦)	558	15.9	44.7	2.2	○ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
	ソースカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	671	18.1	17.7	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

★今週のおすすめメニュー★



ほっこりお出汁フェア

4月は「ほっこりお出汁フェア」を行います。
今週は出汁カレーそばと花咲ごはん!!
親鶏を使用した出汁カレーと、きつねごはんのセットです。
ぜひご賞味ください!

材料調達の都合により、お献立表を変更する場合がございます。悪しからずご了承下さい。

※丼・ご飯もののセットのみご飯のカロリーも含んでいます (ご飯 1人180g 302kcal)

※カレーライスのご飯は250g 420kcalです。食堂のお米は国産米を使用いたしております。

※アレルギーは7大アレルギーのみ表示しております。メインディッシュのアレルギー表示は付け合わせ等を含んでおりません。また、同一製造ラインでの微量の混入までは保証されておりませんのでご注意ください。