

お献立表

	メインディッシュ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	小鉢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
4月2日	ポークソテークリームソース (小麦、卵、乳)	280	17.3	15.7	0.7	○キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
2日	白身魚と野菜の蒸し煮 (小麦、乳)	150	21.4	0.7	1.6	○千切りちりめん煮 (小麦)	67	2.5	2.9	0.5
月	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	509	19	18.8	3.8	○焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
4月2日	塩だれチキン丼 (小麦、卵)	632	30.4	13.1	2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	鶏の味噌焼 (小麦)	459	28.9	26.1	1.9	○青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
3日	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	411	18.8	12.9	3.8	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
火	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	○ブチシュー (小麦、卵、乳)	52	1	3	0.1
4月2日	しらすパスタと豆ポタージュ (小麦、乳)	522	21.3	12.9	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	369	16.4	17.2	1.6	○スバゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
4日	さば田楽味噌焼 (アレルギーなし)	268	22.2	12.7	1.9	○生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
水	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
4月2日	あんかけ炒飯 (小麦、卵、乳)	580	25.4	13.6	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○かおん中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
木	ニラ豚キムチ (1/2日野菜) (小麦)	250	17.6	11.8	4.6	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
4月2日	鶏と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	289	18.9	12.9	3.7	○春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
6日	豚と豆腐の味噌煮丼 (小麦)	587	23.1	12.3	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月2日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	480	20.1	32.6	1.5	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
6日	さけ南蛮漬け (小麦)	423	23.5	18.1	3.9	○白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
金	肉団子オイスターソース煮 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	376	17.5	15.1	3.4	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
4月2日	自家製ハンバーグデミカレー (小麦、卵、乳)	420	17.4	19.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	○カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
土	ポテトミートグラタン風 (小麦、乳)	453	17.5	9.2	3.2	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
4月2日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	372	21.1	18	2.7	○若竹煮 (小麦)	17	1.8	0.1	0.7
8日	もち麦枝豆ご飯と春キャベツの塩麹炒め (小麦、卵)	720	26.4	21.1	4.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	549	21.2	37.2	1.7	○ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	108	3.6	9.8	0.5
4月2日	ふんわり大豆ナゲット (小麦、卵、乳)	331	18.5	16.2	2.9	○ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
8日	三色丼 (小麦、卵)	567	23.1	14.7	0.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日										

☆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。
今週はしらすパスタと豆ポタージュ!!
昆布だしを使用したパスタと、豆乳のポタージュのセットです。
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。