

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29日	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦、卵)	649	27.4	34.9	3.9	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵)	110	2.8	9.1	0.5
月	白身魚ムニエルレモンソース (小麦)	182	20.7	5.1	1.4	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦、卵、乳)	31	2	1.2	0.5
	麦麻婆茄子 (小麦)	233	5	5.8	3.3	〇コロケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
4月30日	豚の味噌照り丼 (小麦)	687	27.2	15.6	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	ミンチカツ (小麦、卵、乳)	452	11.5	26.1	2.8	〇ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵)	113	2.8	9.3	0.4
火	あさりのスープスパゲティ (小麦、乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇大豆ひじき煮 (小麦)	45	2.5	1.9	0.6
	もち麦入り参鶏湯(1/2日野菜) (小麦)	359	19.7	14.5	2.8	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
5月1日	はまぐり茶漬けとだし酢サラダ (小麦)	498	23.7	2.5	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	鶏肉のピザソース (小麦、乳)	515	24	35.6	1.5	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
水	ホッケ塩焼 (アレルギーなし)	211	20.8	12.1	1.4	〇さつま揚げとコンニャクの炒り煮 (小麦、卵)	47	3	0.9	0.7
	豚肉のスタミナサラダ (小麦、卵)	515	27.2	35.9	2.7	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
5月2日	山菜ちらしとおそばのセット (小麦、そば、卵)	550	14.7	6.4	4.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	豚肉のジンギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇韓国風シエルサラダ (小麦、卵、乳)	115	3.1	6.9	0.3
木	水晶鶏のねばねばユッケ(1/3日野菜) (小麦、卵)	337	36.6	8.8	2.8	〇中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
	えびと豆腐のうま塩煮 (えび、小麦)	128	10.8	3.6	2.1	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
5月3日	明太マヨから丼 (小麦、卵、乳)	993	31	45.2	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	韓国風からあげ (小麦)	432	25.9	20.7	1.8	〇ツナキャベツゆず醤油サラダ (小麦)	38	2.1	1.5	0.8
金	さば磯焼き (小麦)	259	25.4	12.7	2.6	〇干切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
	豚と大根のやわらか煮(1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
5月4日	カレー風味の親子丼 (小麦、卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	豚焼肉炒め (小麦)	491	21.4	27.7	4.2	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦、卵)	126	1.3	9.1	0.4
土	蒸し鶏と温玉のシーチキン(1/3日野菜) (卵、乳)	271	27.3	13.4	0.6	〇おとし揚げ (小麦、卵)	198	8.1	14	0.2
	ヘルシーポークチャップ(1/2大豆ミート) (小麦、乳)	242	16	10	2.7	〇ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
5月5日	エビピラフ (えび、小麦、乳)	532	20.5	7.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	照焼チキン(1/3日野菜) (小麦)	411	28.5	22.6	2.8	〇手作りポテトサラダ (卵)	134	2	8.9	0.5
日	揚げじゃがのそぼろ煮(1/3日野菜) (小麦)	455	18.5	20.8	3.5	〇おくらおかか和え (小麦)	27	2.4	0.1	0.4
	味噌かつ丼 (小麦、卵、乳)	703	19.6	21.3	1.7	〇冷奴 (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。
今週ははまぐり茶漬けとだし酢サラダ!!
はまぐりを使用した昆布だしのお茶漬けと、昆布酢のサラダのセットです。
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。