

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
5月13日	豚の甘辛揚げ (小麦)	455	20.9	27.1	2.4	〇フロッカー干しえびナムル(現地) (えび 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
1	かわいい生姜煮 (小麦)	236	23.1	3.4	4	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
3	冷やし鴨そば (小麦)	508	24.6	8.1	4.6	〇うすらフライ (小麦 卵 乳)	84	3	5.5	0.3
月	グリルチキンのベジボウル (小麦)	655	23.6	15.8	2.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5	手作りチキンカツ (小麦 卵 乳)	486	24.3	24.5	2.5	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦 卵)	127	1	10.5	0.6
月	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	84	1.9	4.4	0.8
1	炎の冷やし味噌ラーメン (えび 小麦)	665	23.4	26.9	3.1	〇コーヒーゼリー (アレルギーなし)	88	3.9	3.5	0.1
4	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	豚キムチ&チヂミ (小麦 卵 乳)	306	16	17.5	3.1	〇ハムじゃがサラダ (小麦 卵 乳)	147	2.6	10.1	0.6
5	白身魚ごま揚げオイスターソース (小麦 卵)	309	22.5	11.7	1.7	〇いか中華和え (小麦)	39	3.8	0.7	1.2
1	冷やし明太豆乳うどん (小麦 卵)	418	19.8	7.7	4.3	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
5	マヨから丼 (小麦 卵)	1033	32.9	48	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
水	クリームコロッケ (えび かに 小麦 卵 乳)	314	7.9	12.7	1.6	〇シェルサラダ (小麦 卵)	135	2.2	9.2	1.2
5	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	375	23.9	19.9	3.6	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	48	2.3	2.1	0.7
1	山形冷やし肉そば (小麦 卵)	629	30.5	21.1	6.2	〇根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
6	照りチキサラダ丼 (小麦 卵)	867	33	30.5	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	チキン南蛮 (小麦 卵)	555	26.1	30.8	2.3	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
5	銀ひらす西京焼 (小麦)	272	22.3	10.2	2.4	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦 卵 乳)	31	2	1.2	0.5
1	冷やしアボトマラーメン (小麦 乳)	523	15.9	14.3	2.1	〇筑前煮 (えび 小麦 卵)	56	2.9	0.5	0.9
7	親子丼 (小麦 卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦 卵)	669	29	36.3	4	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
5	鶏肉と冬瓜の塩麴煮 (1/3日野菜) (小麦)	317	21.3	17.2	3.2	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
月	えびと温玉の野菜サラダ (えび 小麦 卵)	308	14.1	20.6	1.2	〇いか筍ごま炒め (小麦)	62	5.5	2.5	1.1
1	豚照り丼 (小麦)	627	25.4	15.3	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8	ポークチャップ (小麦 乳)	328	22	17	2.7	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
土	肉団子オイスターソース煮 (1/3日野菜) 口 (小麦 卵 乳)	376	17.5	15.1	3.4	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦 卵)	77	4.4	3.8	1
5	から揚げ丼温玉のせ (小麦 卵)	968	36.2	39.6	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月										
1										
9										
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

冷やし麺フェア



5月は「冷やし麺フェア」を行います。
 少しずつ暑くなってきた食欲原減退していませんか？
 冷やし麺を食べて
 夏を乗り切る準備をしましょう！！

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。