

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
5月6日	豚天甘酢あん (小麦、卵)	447	21	27.8	1	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
月	赤魚煮付け (小麦)	290	26.5	8.1	3.3	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜)	415	27.5	25.4	1.9	〇お好み焼き (小麦、卵)	178	4.4	12.8	1.2
月	から揚げのごまだれ丼 (小麦、卵)	914	29.7	41.9	1.3	冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月7日	照焼ハンバーグ (小麦、卵、乳)	315	15.8	15	2.2	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
日	エビマヨ (えび、小麦、卵、乳)	580	14.8	39	1	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
火	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	〇納豆 (小麦)	38	3	1.7	0.3
5月8日	トルコライス (小麦、卵、乳)	723	23.8	16.2	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	ハニーマスタードチキン (小麦)	503	27.1	24.5	1.1	〇小松菜しらす和え (小麦)	25	2.6	0.2	0.9
日	さげ塩焼 (アレルギーなし)	216	19.9	12.8	0.8	〇イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
水	豚ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜)	457	19.2	27.1	2.5	〇白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
5月9日	焼肉丼 (小麦)	818	20.7	35.9	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	420	22.7	23.3	1.5	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
5月10日	ピリ辛酢鶏 (1/3日野菜)	491	17.4	17.4	4.2	〇卵の花 (小麦)	36	2.4	1	0.7
日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜)	455	24	19.5	3.8	〇かにかま大根煮 (かに、小麦)	31	2.2	0.5	0.5
月	チキンカツとじ丼 (小麦、卵、乳)	754	36.6	18	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月11日	和風カリカリチキン (小麦)	514	27.1	26.3	2	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
日	さばの七味焼 (小麦)	247	23.2	13.1	2	〇ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦、落花生)	39	2.8	1.6	0.5
金	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜)	259	13.7	11.1	2.6	〇カニと枝豆の玉子とじ (かに、小麦、卵)	49	4	1.9	0.8
5月12日	豚高菜丼温玉のせ (小麦、卵)	665	30.4	20.6	4.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
土	ポークステーキオムソース (小麦、卵、乳)	346	17	14.8	2	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
日	鶏の和風煮 柚子胡椒風味 (1/2日野菜)	308	19.1	14.2	2.1	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
月	カレー風味の減塩から揚げ (小麦)	499	24.7	30.4	1.2	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
火	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦、卵)	884	24.4	38.9	2.9	冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月11日	バーベキューチキン (小麦)	405	28	22.6	1.8	〇青梗菜もやしのコフジヤン和え (小麦、卵)	56	2.1	2.1	1.1
日	七宝豆腐 (1/3日野菜)	337	17.8	13.5	3.9	〇蓮根人参炒め煮 (小麦)	56	1.2	0.5	0.6
月	カニカマ甘酢天津飯 (かに、小麦、卵、乳)	632	17.8	7.7	5.7	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☆

豚すき温玉のせ



豚肉に豊富なビタミンB1は、筋肉に溜まる疲労物質「乳酸」を取り除くはたらきがあります。また、強い抗酸化作用を持つビタミンB2、ビタミンEも豊富で、老化やガンの原因になる活性酸素や過酸化脂質の生成を防ぐはたらきがあります。

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。