

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
7月22日	チキン香草フライ (小麦, 卵, 乳)	523	23.5	31.1	1.4	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.6	0.1	0.8
22日	赤魚煮付け (小麦)	219	20.1	3.5	2.8	○ひじき油揚げ (小麦)	54	2.4	2.6	0.7
23日	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	21.9	18.3	2	○ゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
24日	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	25.6	19.1	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月25日	豚オイスター炒め (小麦)	416	22.7	23.9	2.5	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
26日	海鮮トマトパツツァ (1/3日野菜) (小麦, 乳)	243	22.9	7.3	3.4	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
27日	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	392	16.9	22.7	2.1	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
28日	塩だれチキン丼 (小麦, 卵)	808	30.1	31.1	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月29日	鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵)	350	24.3	13.9	2.1	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
30日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	316	20.9	16.3	1	○ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
31日	茄子の肉味噌がけ (1/3日野菜) (小麦)	248	16.6	8.7	2.2	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
8月1日	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
8月2日	さっぱり梅しゃぶ (小麦)	502	17.5	34.7	4	○シェルサラダ (小麦, 卵)	135	2.2	9.2	1.2
8月3日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	375	23.9	19.9	3.6	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	29	2.1	0.3	0.6
8月4日	肉団子と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	416	16.1	9.8	2.3	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
8月5日	鶏かば丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月6日	鶏肉のカレー風味天ぷら (小麦, 卵, 乳)	695	29	50.3	1	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
8月7日	さば塩焼 (小麦)	219	21.4	12.2	1.6	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
8月8日	コブサラダ (卵, 乳)	489	19	39.2	2	○卵の花 (小麦)	39	3	1.1	0.7
8月9日	ハントライス (小麦, 卵, 乳)	896	24.6	36.9	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月10日	エビフライオーロラソース (えび, 小麦, 卵, 乳)	440	9.3	28.3	0.7	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	2.4	9.7	0.7
8月11日	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	336	25.1	16.4	2	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	2.4	1.6	0.6
8月12日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
8月13日	サムギョブサル井温玉のせ (小麦, 卵)	906	27.4	42.7	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月14日	チキン和風カレーソース (小麦)	425	28.5	25.8	1.1	○コンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
8月15日	豚と豆腐のピリ辛スープ (1/3日野菜) (小麦)	276	17	9.9	4.3	○ハムとカララの甘酢漬け (小麦, 卵, 乳)	50	3.2	1.2	0.9
8月16日	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	○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☆



コブサラダ

鶏肉は良質なタンパク質とビタミンAが豊富で胃腸の弱い人のたんぱく源に最適で、ダイエットや病後の体力回復にも役立ちます。
 玉子には赤血球中のヘモグロビン生成を助けるビタミンB12、骨の形成と成長を促すビタミンD、強い抗酸化作用を持つビタミンEなど多くのビタミンが含まれています。

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。

※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。