

# 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
7月8日	スパイシーフライドチキン (小麦, 乳)	561	25.5	35.8	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
月	ホッケ塩焼 (小麦)	249	22.5	12.5	2.1	〇イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
7月9日	食物繊維たっぷりパエリア (えび, 小麦, 乳)	377	12.5	4.4	0.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	583	15.1	39.1	1	〇ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
7月10日	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	〇プリン (卵, 乳)	93	1.1	4.6	0.1
	から揚げのごまだれ丼 (小麦, 卵)	914	29.7	41.9	1.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
水	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
	銀ひらす照焼 (小麦)	234	23.9	10.8	1.4	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
7月11日	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	〇白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
	和風口コモコ (小麦, 卵, 乳)	695	19.7	15.7	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	131	1.7	9.2	0.7
	ブルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
7月12日	肉味噌キャベツ (小麦, 卵)	407	28.3	18.5	4.2	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
	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
金	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
	白身魚ハニーマスタードソース (小麦, 卵)	226	20.3	5.6	1.5	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
7月13日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	〇カニと枝豆の玉子とじ (かに, 小麦, 卵)	49	4	1.9	0.8
	オムカレー (小麦, 卵, 乳)	640	16.9	19.4	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
土	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	665	22.6	43.2	2.4	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
7月14日	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	355	20.7	17.1	4.2	〇蓮根人参炒め煮 (小麦)	56	1.2	0.5	0.6
	ビビン丼 (1/3日野菜) (小麦)	672	19	25.7	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	鶏と玉葱のチリジャン和え (1/3日野菜) (小麦, 卵)	640	25.1	38.9	3.4	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
	あさりのスープスパゲティ (小麦, 乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦, 乳)	83	2.2	3.7	0.5
	ごまたま豚丼 (小麦, 卵)	752	31	21.7	3.1	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☆



## ブルコギ

ニラにはビタミンB1の活性を高める作用があるアリシンが含まれていて、豚肉とニラを一緒に摂取する事で、疲労回復に効果があります。  
玉葱には、胃の消化を助け食欲を増進させたり、新陳代謝をよくしたり、疲労や不眠症に効果的です。

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。