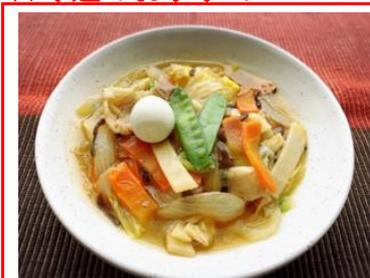


お献立表

	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
10月14日	豚肉のから揚げ (小麦)	511	20	30.7	1.7	〇コンキヤハツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	赤魚煮付け (小麦)	324	23.5	10.4	2.1	〇ひじき油揚煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	鶏ごまたま丼 (小麦, 卵)	738	28.9	21.2	3.1	〇コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月15日	親子チリソース (小麦, 卵)	471	29.1	23.2	2.6	〇れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	豚塩レモンあんかけ豆腐 (小麦)	339	24.8	17.1	3	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	クリームスバゲティ (小麦, 乳)	596	19.8	21	2.7	〇ナゲット (小麦, 卵, 乳)	150	5.5	11.6	0.5
	ポロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳)	620	26.2	7.5	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月16日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	444	12.5	23.2	3.2	〇ウインナーじゃがサラダ	145	2.4	9.7	0.7
	さば磯焼き (小麦, 卵)	295	22.5	15.3	1.4	〇五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
	鶏肉とときのこの玉子とじ丼 (小麦, 卵)	613	25.3	15.4	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月17日	照焼きキン (1/3日野菜) (小麦)	411	28.5	22.6	2.8	〇シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	〇コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	肉団子トマトシチュー (小麦, 卵, 乳)	485	19.1	15.9	5.6	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	ハントライス (小麦, 卵, 乳)	896	24.6	36.9	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月18日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	354	14.8	16.2	1.1	〇五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	白身魚ハニーマスタードソース (小麦)	210	20.8	2.5	1.7	〇いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	2.4	1.6	0.6
	ブルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	33	2.4	0.6	0.6
	自家製ハンバーグデミカレー (小麦, 卵, 乳)	418	17.4	19.8	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月19日	鶏と玉葱のソフジャン和え (1/3日野菜) (小麦, 卵)	640	25.1	38.9	3.4	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	227	13.3	14.6	2.5	〇小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	鶏肉のちゃんちゃん焼き (1/2日野菜) (小麦)	574	33	24.1	6.2	〇ぜんまい油揚煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
	焼豚玉子飯 (小麦, 卵)	687	26.8	19.6	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月20日	豆腐ハンバーグ照焼ソース (小麦, 卵, 乳)	190	10.4	8	1.5	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
	豚肉とかぼちゃの甘辛炒め (小麦)	334	19.1	12.3	1.5	〇白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
	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

☆今週のおすすめメニュー☆



八宝菜

八宝菜の「八」は、「たくさんの」という意味です。その名の通り、色々なお野菜がたくさん使われています。中でも白菜はビタミンAやC、カリウムが豊富に含まれており、高血圧の予防に効果的です。食物繊維も多く含まれているので、腸の活動を活性化し、便秘解消にもオススメです。

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1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。