

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
1月20日	チキンソテーステーキソース (小麦, 乳)	428	29.4	26.9	0.7	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
20日	さんまの黒酢あんかけ (小麦, 卵)	483	15.2	19.2	4.1	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
20日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇さつま揚げとコンニャクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
20日	越前そばとかにちらし (かに, 小麦, そば, 卵)	429	14.4	2.8	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月21日	新潟たれかつ (小麦, 卵)	405	27.8	16.5	2.3	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
21日	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
21日	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	412	18	22.7	3.5	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
21日	食物繊維たっぷりバエリア (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
1月22日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
22日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	317	20.9	16.3	1	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
22日	富山ブラックラーメン (小麦, 卵, 乳)	532	18.7	19.5	7.4	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
22日	焼肉のせびんバ (小麦, 卵)	680	27	22.2	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月23日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	443	20.6	29.5	1.4	〇五郎島金時のパウンドケーキ (小麦, 卵, 乳)	140	2.5	3.8	0.2
23日	おでん (小麦, 卵)	279	18	12.8	3.1	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
23日	豚の甘辛おなか風味炒め (小麦, 卵)	396	19.9	25.1	1.7	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
23日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月24日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
24日	かれい煮付け (小麦)	196	21	1.3	1.7	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
24日	スンドゥブチゲ (小麦, 卵)	416	28.5	18.1	11	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
24日	金沢カレー (小麦, 卵, 乳)	859	23	29.3	6.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月25日	ポークピカタ (小麦, 卵, 乳)	474	21.3	21.3	4.1	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
25日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
25日	クリームスパゲティ (小麦, 乳)	596	19.8	21	2.7	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
25日	から揚げ井温玉のせ (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
1月26日	チキン和風カレーソース (小麦)	425	28.5	25.8	1.1	〇蓮根カレーサラダ (卵)	107	1.1	7.4	0.5
26日	豚肉とかぼちゃの甘辛炒め (小麦)	334	19.1	12.3	1.5	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
26日	ボロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳)	657	29.1	10.2	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
26日										

☆今週のおすすめメニュー☆

新潟たれかつ

今月は「北陸応援フェア」を行います！
北陸の名物料理をご用意いたしました。
応援フェアのお料理を食べて、北陸を応援しましょう！！

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。