

# 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
2月17日	ハニーマスタードチキン (小麦)	489	27	24	1.1	○シエルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
	銀ひらすの七味焼 (小麦)	189	18.6	7.4	1.7	○ひじき油揚げ (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	ポークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	○うずらフライ (小麦, 卵, 乳)	66	3	3.5	0.3
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月18日	イタリア風ポークカツ (小麦, 卵, 乳)	414	16.8	22.1	2.2	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	21.9	18.3	2	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	エビクリームライス (えび, 小麦, 乳)	629	22.6	15.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月19日	鶏と野菜のピリ辛焼 (1/3日野菜) (小麦)	479	30.2	28.8	4.2	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
	さけ南蛮漬け (小麦)	381	22	14.7	3.9	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	82	4.5	2.7	0.8
	がきフライのせハントライス (小麦, 卵, 乳)	852	19	35.9	3.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月20日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	514	20.5	32.7	1.9	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	チキンのトマト煮込み (1/2日野菜) (小麦, 乳)	324	21	14.5	2.3	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	宮崎辛麺 (小麦, 卵)	434	20.8	9.5	5.7	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月21日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○コンキハツツラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	ホッケ塩焼 (小麦, 卵)	306	25.1	15.9	2.4	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
	五目そば (1/3日野菜) (小麦, 乳)	399	17.3	9.8	2.7	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	北海道産コックハガーと照焼チキン (小麦)	988	41.9	45.8	3.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月22日	豚肉のデミグラ炒め (小麦, 卵, 乳)	420	20.3	25.7	1.3	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	マグロカツタルソース (小麦, 卵, 乳)	402	23.1	26.3	0.6	○ぜんまい油揚げ (小麦)	83	3.5	5	0.5
	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	757	35.7	24.1	5.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月23日	韓国風からあげ (小麦)	432	25.9	20.7	1.8	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	141	2.3	9.4	0.7
	ポトフ (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	259	15.4	10.2	2.1	○白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
	焼肉丼 (小麦)	665	24.6	17.9	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

☆今週のヘルシーメニュー☆

ご当地ラーメンフェア

今日は、「ご当地ラーメンフェア」を行います！

ご当地ラーメンを再現してご用意いたしました。  
ぜひご賞味ください！！



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。