

# 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
4月1日	豚の甘辛揚げ (小麦、卵)	562	21.6	34.8	2.7	〇ひじきのごまヨサダ (小麦、卵)	106	2.6	8.7	0.5
4月4日	昆布しめさば塩焼 (小麦、卵)	320	25.1	17.9	1.1	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
4月5日	海鮮トマトパツァ (1/3日野菜) (小麦、乳)	243	22.9	7.3	3.4	〇わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
4月6日	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
4月7日	チキンソテーオニオンソース (小麦、卵)	444	28.8	25.8	2	〇韓国風シエルサラダ (小麦、卵、乳)	113	3	6.8	0.3
4月8日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
4月9日	エビマヨ (えび、小麦、卵、乳)	580	14.8	39	1	〇お好み焼き	95	1.4	5.9	0.8
4月10日	トルコライス (小麦、卵、乳)	723	23.8	16.2	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月11日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
4月12日	赤魚煮付け (小麦)	333	24.1	10.4	3.2	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦、卵)	47	3	0.9	0.7
4月13日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦、卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
4月14日	きじ焼き丼 (小麦、卵)	800	35	26.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月15日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
4月16日	カリカリ豆腐麺の野菜あんかけ (小麦)	247	13.2	14.3	3.2	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
4月17日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
4月18日	ロコモコ (小麦、卵、乳)	657	23.3	16.8	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月19日	ポークソテー焼肉だれ (小麦、卵、乳)	370	17.2	22.8	2.1	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
4月20日	白身魚のフリッターチリソース (小麦、卵)	349	23.5	12.8	2.1	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
4月21日	肉団子トマトシチュー (小麦、卵、乳)	485	19.1	15.9	5.6	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
4月22日	チキンカツとじ丼 (小麦、卵、乳)	731	35.9	17.9	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月23日	鶏天おろしのせ (小麦、卵)	298	23.9	11.9	0.3	〇手作りポテトサラダ	123	1.8	8.2	0.5
4月24日	豚平焼 (1/3日野菜) (小麦、卵)	330	15.4	21.7	3.1	〇おとし揚げ (小麦、卵)	198	8.1	14	0.2
4月25日	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
4月26日	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦、卵)	744	25.3	25.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月27日	豚肉のねぎソース (小麦)	508	20.3	30.8	2.7	〇蓮根カレーサラダ (卵)	107	1.1	7.4	0.5
4月28日	みぞれチキン (小麦)	530	24.9	29.7	2.7	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
4月29日	豚塩カルビ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月30日										

★今週のおすすめメニュー★



海鮮トマトパツァ (月曜日)

トマトにはリコピンやβカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれており、さまざまな健康効果が期待できます。

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。食堂のお米は国産米を使用いたしております。