

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21日	あじフライ (小麦、卵、乳)	439	17.8	21.2	2.8	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	126	1	10.5	0.6
4月22日	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	262	21.6	10.3	1.4	○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
4月23日	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	489	17.3	17.4	3.8	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
4月24日	そばろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月25日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦、乳)	442	26.8	21.8	2.3	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
4月26日	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	225	15.3	12	2.9	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
4月27日	肉団子オイスターソース煮 (小麦、卵、乳)	376	17.5	15.1	3.4	○コロッケ	153	2.8	8.9	0.4
4月28日	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月29日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	491	21.2	30.7	2	○ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
4月30日	さばの甘辛揚げ (小麦)	511	23.2	29.5	2	○かにかま大根煮 (かに、小麦)	33	2.2	0.5	0.5
5月1日	親子そうめん (小麦、卵)	554	29.5	22.3	5.8	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
5月2日	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月3日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
5月4日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
5月5日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
5月6日	ハントんライス (小麦、卵、乳)	877	24.8	35.9	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月7日	手打ちかつとじ (小麦、卵)	524	26.4	32.3	3	○かにかまマヨ醤油サラダ (かに、小麦、卵)	123	2	10	0.6
5月8日	かれい煮付け (小麦)	255	24.3	6.2	2.6	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	72	4.2	3.6	1
5月9日	蒸し鶏と豆腐の海藻サラダ (小麦)	175	22.1	3.3	1.6	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
5月10日	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月11日	鶏の山賊揚げ (小麦)	506	24.8	33.1	1.6	○ブロッコリー干しえびナムル (えび、小麦)	22	2.7	0.4	0.5
5月12日	豚塩レモンあんかけ豆腐 (小麦)	339	24.8	17.1	3	○ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	29	1.8	0.2	0.7
5月13日	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	407	28.3	18.5	4.2	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦、卵、乳)	30	1.9	1.1	0.5
5月14日	マヨ豚丼 (小麦、卵)	712	24.2	25.7	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月15日	ポークピカタ (小麦、卵、乳)	446	24	23.1	3.8	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
5月16日	回鍋肉 (ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	○根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
5月17日	ねぎ塩チキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	697	27.6	17.5	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月18日										

★今週のおすすめメニュー★

『健康戦隊ヘルシーチャレンジャーフェア』



五大栄養素とゴレンジャーをかけあわせたフェアをおこないます！！
 すべて塩分1g程度で、おいしくヘルシーに召し上がっていただけるようにいたしました。
 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。食堂のお米は国産米を使用いたしております。