

メイン献立

御中

4月28日 ~ 5月4日

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28日	鶏肉のピザソース (小麦、乳)	513	23.9	35.6	1.5	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
5月2日	白身魚ムニエルレモンソース (小麦)	224	20.2	7.8	1.4	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
5月8日	鶏肉とほうれん草の生姜煮 (小麦)	246	23.5	1.8	3.5	〇焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
5月9日	豚の味噌照り丼 (小麦)	687	27.2	15.6	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月29日	照焼ハンバーグ (小麦、卵、乳)	337	15.3	16.7	2	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
5月30日	豚と大根のやわらか煮 (1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
5月31日	カレー風味の親子丼 (小麦、卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
6月1日						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月3日	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦、卵)	649	27.4	34.9	3.9	〇春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
6月10日	さば味噌煮 (小麦)	348	24.2	14.6	3.6	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
6月11日	あさりのスープスパゲティ (小麦、乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇お麴と玉ねぎ玉子とじ (小麦、卵)	72	4	2.4	0.7
6月12日	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月13日	豚肉のジンギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
6月14日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦、卵)	337	36.6	8.8	2.8	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
6月15日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび、小麦)	128	10.8	3.6	2.1	〇プチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
6月16日	マヨから丼 (小麦、卵)	985	32.3	44	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月17日	韓国風からあげ (小麦)	432	25.9	20.7	1.8	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
6月18日	さけ塩焼 (アレルギーなし)	214	19.8	12.8	0.8	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
6月19日	豚肉のスタミナサラダ (小麦、卵)	515	27.2	35.9	2.7	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
6月20日	山菜ちらしとおそばのセット (小麦、そば、卵)	550	14.7	6.4	4.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月21日	豚焼肉炒め (小麦)	491	21.4	27.7	4.2	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
6月22日	蒸し鶏と温玉のシーザーサラダ* (1/3日野菜) (卵、乳)	271	27.3	13.4	0.6	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
6月23日	麦麻婆茄子 (小麦)	271	6.4	6.3	3.5	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
6月24日	エビピラフ (えび、小麦、乳)	532	20.5	7.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月25日	バーベキューチキン (小麦)	405	28	22.6	1.8	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
6月26日	揚げじゃがのそぼろ煮 (1/3日野菜) (小麦)	455	18.5	20.8	3.5	〇じゃが芋ベーコンフイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
6月27日	味噌かつ丼 (小麦、卵、乳)	703	19.6	21.3	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月28日										

☆今週のヘルシーメニュー☆

水晶鶏のねばねばユッケ



オクラのネバネバには、整腸作用やコレステロールを減らす作用があります。食物繊維も豊富で、その一種であるペクチンは、血糖値の急上昇を抑える効果があり、糖尿病の予防にも役立ちます。

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。

※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。