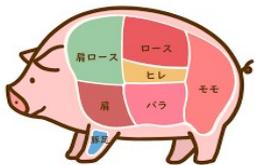


お献立表

	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
5月12日	チキン石垣フライ <small>(小麦、卵、乳)</small>	413	24.3	17.5	2.6	○大根なます <small>(アレルギーなし)</small>	42	0.3	0.1	0.8
13日	白身魚ハーミスタードソース <small>(小麦)</small>	161	20.2	1.3	1.3	○ぜんまい油揚げ <small>(小麦)</small>	83	3.5	5	0.5
14日	ポークビーンズ <small>(小麦、乳)</small>	361	24.7	21.3	2.1	○茄子の揚げ浸し <small>(小麦)</small>	43	1.8	0.4	0.7
15日	ゆで豚丼 <small>(小麦、卵)</small>	685	23.5	26.2	0.8	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
5月16日	豚焼肉炒め <small>(小麦)</small>	489	21.4	27.7	4.2	○五目春雨サラダ <small>(小麦)</small>	53	0.7	1.4	0.8
17日	茄子と鶏肉の揚げ煮 <small>(小麦、卵)</small>	478	22	26.4	4.3	○生姜きんぴら <small>(小麦、卵)</small>	71	2	2.9	0.9
18日	ちゃんぽん <small>(えび、小麦、卵)</small>	425	20.3	11.2	9.6	○コンちくピリ辛煮 <small>(えび、小麦、卵)</small>	41	2.7	0.3	1.3
19日	甘辛たれの鶏天丼 <small>(小麦、卵)</small>	666	28.3	12.4	2.6	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
5月20日	チキンソースステーキソース <small>(小麦、乳)</small>	430	29.4	26.9	0.7	○コンキヤハツサラダ <small>(卵)</small>	111	2.4	8.2	0.5
21日	さばごま揚げ <small>(小麦)</small>	368	25	20.3	1.7	○ひじき油揚げ <small>(小麦)</small>	51	2.3	2.5	0.7
22日	ゴーヤチャンプルー <small>(小麦、卵)</small>	363	26.6	20.6	3.1	○マンゴープリン <small>(乳)</small>	36	0.1	0.1	0
23日	ハントライス <small>(小麦、卵)</small>	896	24.6	36.9	4.1	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
5月24日	ひれかつ <small>(小麦、卵、乳)</small>	438	13.3	21.6	2.8	○シェルサラダ <small>(小麦、卵)</small>	132	1.7	9.2	1.1
25日	鶏のうま煮 (1/3日野菜) <small>(小麦、卵、乳)</small>	412	18	22.7	3.5	○ちくわ大根煮 <small>(えび、小麦、卵)</small>	27	1.9	0.3	0.6
26日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) <small>(小麦、卵)</small>	337	36.6	8.8	2.8	○五目豆煮 <small>(小麦)</small>	85	5.6	2.4	1.1
27日	焼肉のせびんバ <small>(小麦、卵)</small>	680	27	22.2	2.7	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
5月28日	シーザーチキン竜田 <small>(小麦、卵、乳)</small>	422	24	26.3	1.7	○れんこんひじきサラダ <small>(小麦、卵)</small>	110	1	8.9	0.7
29日	さけの七味焼 <small>(小麦)</small>	346	24.9	19.7	1.5	○小松菜からし和え <small>(小麦、卵)</small>	22	1.3	0.2	0.5
30日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) <small>(小麦)</small>	269	17.9	12.1	1.6	○卵の花 <small>(小麦)</small>	37	2.6	1.1	0.7
6月1日	そばろ混ぜ寿司となめこおろしうどん <small>(小麦)</small>	775	21.8	9.1	3.1	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
6月2日	ポークピカタ <small>(小麦、卵、乳)</small>	595	23.3	29.2	4.4	○ウインナーじゃがサラダ <small>(小麦、卵)</small>	141	2.3	9.4	0.7
6月3日	みぞれチキン <small>(小麦)</small>	530	24.9	29.7	2.7	○切干大根と塩昆布の和え物 <small>(小麦)</small>	37	1.2	0.1	0.6
6月4日	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	302	19.5	14.2	3	○白菜シーチキン煮 <small>(小麦)</small>	55	2.9	2	1.4
6月5日	ソースカツ丼 <small>(小麦、卵、乳)</small>	671	18.1	17.7	3.9	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
6月6日	チキン香草フライ <small>(小麦、卵、乳)</small>	356	24.3	18.1	1	○いんげんピーナツ和え <small>(小麦、落花生)</small>	28	2.3	1.5	0.5
6月7日	肉味噌キャベツ <small>(小麦、卵)</small>	407	28.3	18.5	4.2	○白菜と麩の玉子とじ <small>(小麦、卵)</small>	86	5.5	3.4	1.1
6月8日	おろし豚丼 <small>(小麦)</small>	720	26.7	20.4	2.4	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
6月9日										

☆今週のヘルシーメニュー☆

ポークビーンズ (月曜日)



大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用と肥満の改善効果などのはたらきがあるといわれています。それだけでなく、ビフィス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンなど多くの栄養素が含まれています。

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。

※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。