

メイン献立

御中

5月19日 ~ 5月25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
5月19日	手作りから揚げ (小麦, 卵)	539	25.1	34.9	1.8	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
5月20日	ホッケ照焼 (えび, 小麦, 卵)	350	25.6	17.9	1.8	○カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
5月21日	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	○中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
5月22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23日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	506	22.2	26.5	3	○キャベツバーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
5月24日	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
5月25日	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦)	323	15.6	20	5.9	○焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
5月26日	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	653	27.7	15.4	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月27日	鶏ねぎ塩焼 (小麦, 卵)	444	28	26.3	2.5	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
5月28日	さけ南蛮漬け (小麦)	401	24	16	3.9	○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
5月29日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	○ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
5月30日	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	25.6	19.1	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月31日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	401	16.8	16.6	1.8	○スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
6月1日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
6月2日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	394	25.5	24	1.9	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
6月3日	肉味噌温玉丼 (小麦, 卵)	571	22.3	11.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月4日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
6月5日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	266	21.9	10.4	1.4	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
6月6日	蒸し鶏のバリバリサラダ (小麦)	201	23.4	3.2	1.7	○春雨ビリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
6月7日	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	693	27.1	18.2	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月8日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	557	14.6	39.7	1.2	○青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
6月9日	鶏とじゃが芋のごま味噌煮 (小麦)	380	18	14.5	2	○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10日	チャプチェ (小麦, 卵)	355	12.3	12.6	2.8	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
6月11日	オムハヤシ (小麦, 卵, 乳)	681	18.4	23	3.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月12日	豚スパイシー揚げ (小麦)	448	20.1	27.8	1.5	○かにかまヨ醤油サタ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
6月13日	ふんわり大豆ナゲット (小麦, 卵, 乳)	259	18.5	8.2	2.9	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
6月14日	ビリ辛鶏のスープかけご飯 (小麦)	580	20.3	12.6	5.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

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。