

メイン献立

御中

5月26日 ~ 6月1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26日	かれい生姜煮 (小麦)	236	23.1	3.4	4	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵)	106	2.6	8.7	0.5
5月27日	冷やしレモンペッパーラーメン (小麦)	693	29.2	21.9	3	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
5月28日	グリルチキンのベジボウル (小麦)	655	23.6	15.8	2.3	〇わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
5月29日						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月30日	手作りチキンカツ (小麦、卵、乳)	372	25.9	11.7	2.5	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
5月31日	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
6月1日	ねばねば冷やしそば (小麦、卵)	428	19.3	5.5	3.2	〇いちごブチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
6月2日	豚照り丼 (小麦)	624	25.1	15.3	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月3日	豚キムチ&チヂミ (小麦、卵、乳)	305	15.9	17.5	3.1	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
6月4日	さけの香味和風漬け (小麦、卵)	543	21.6	42	1.9	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
6月5日	シャオツ (餃子) 冷やし混ぜそば (小麦)	665	28.4	22.5	2.7	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
6月6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7日	自家製ハンバーグトマトソース (小麦、卵、乳)	380	20.2	14.6	1.5	〇韓国風シエルサラダ (小麦、卵、乳)	113	3	6.8	0.3
6月8日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	384	20.9	19.2	3.1	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
6月9日	冷やしカレーうどん (えび、小麦、卵、乳)	821	31.2	25.8	4.7	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
6月10日	照りチキサラダ丼 (小麦、卵)	867	33	30.5	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月11日	チキン南蛮 (小麦、卵、乳)	504	25.3	29.6	1.9	〇手作りポテトサラダ	123	1.8	8.2	0.5
6月12日	銀ひらす西京焼 (小麦)	280	23.2	10.4	2.4	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦、卵)	47	3	0.9	0.7
6月13日	スパイシー冷やし中華 (小麦)	699	28.6	24.1	6.7	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
6月14日	親子丼 (小麦、卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月15日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦、乳)	437	25.9	21.7	2.3	〇蓮根カレーサラダ (卵)	107	1.1	7.4	0.5
6月16日	鶏肉と冬瓜の塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	317	21.3	17.2	3.2	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
6月17日	えびと温玉の野菜サラダ (えび、小麦、卵)	308	14.1	20.6	1.2	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
6月18日	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月19日	ポークチャップ (小麦、乳)	328	22	17	2.7	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
6月20日	肉団子オイスターソース煮 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	376	17.5	15.1	3.4	〇おとし揚げ (小麦、卵)	198	8.1	14	0.2
6月21日	から揚げ丼温玉のせ (小麦、卵)	968	36.2	39.6	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月22日										

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。