

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5日	豚天甘酢あん (小麦, 卵)	447	21	27.8	1	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さわら照焼 (小麦)	272	25.9	13.3	1.7	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	から揚げのごまだれ丼 (小麦, 卵)	914	29.7	41.9	1.3	○お好み焼き (小麦, 卵)	178	4.4	12.8	1.2
5月6日	和風カリカリチキン (小麦)	451	26.4	25.3	1.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	○かおんマヨ醤油チヂミ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
	トルコライス (小麦, 卵, 乳)	723	23.8	16.2	4	○ちりめん酢の物 (小麦)	35	1.4	0.1	1
5月7日	クリームコロッケ (えび, かに, 小麦, 卵, 乳)	370	9.4	14	2	○納豆 (小麦)	38	3	1.7	0.3
	赤魚煮付け (小麦)	268	22.6	8.4	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
5月8日	カニカマ甘酢天津飯 (かに, 小麦, 卵, 乳)	637	17.7	7.7	5.5	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	420	22.7	23.3	1.5	○筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
	ピリ辛酢鶏 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	491	17.4	17.4	4.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月9日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○ウインナーキャベツサラダ (小麦, 卵)	143	3	12.2	0.4
	チキンカツとじ丼 (小麦, 卵, 乳)	739	36.2	18	2.6	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	ハニーマスタードチキン (小麦)	503	27.1	24.5	1.1	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	104	7.8	5.3	1.1
5月10日	さけ南蛮漬け (小麦)	408	24.3	16.1	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) (小麦, 乳)	259	13.7	11.1	2.6	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
	豚高菜丼温玉のせ (小麦, 卵)	665	30.4	20.6	4.2	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
5月11日	ポークステーキオムソース (小麦, 卵, 乳)	390	19.1	18.7	2	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
	鶏の和風煮柚子胡椒風味 (1/2日野菜) (小麦)	222	21	4.1	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	カレー風味の減塩から揚げ (小麦)	499	24.7	30.4	1.2	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
5月11日	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦, 卵)	884	24.4	38.9	2.9	○ほうれん草おかか和え (小麦)	66	4.5	3.9	1
	照焼チキン (1/3日野菜) (小麦)	411	28.5	22.6	2.8	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月11日	タコライス (小麦, 乳)	635	19.7	13.2	2	○白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
5月11日						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

☆今週のヘルシーメニュー☆



さけ南蛮漬け (金曜日)
 さけは胃腸を快調にするビタミンDが多くカルシウムの吸収に役立ちます。
 特にビタミンB群は成長促進・消化を助ける・胃腸障害を和らげる・血液循環をよくするなどの効果があり、さけはそのビタミン群をすべて含んでいます。
 血行を良くするのことで、肩こりにお悩みの人・疲れやすい人におすすめの魚です。
 さけは加工しても栄養が損なわれにくいのも特徴です

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。