

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 |
|------|------------------------------------|---------------|------------|---------|---------|----------------------------|---------------|------------|---------|---------|
| 6月2日 | 豚生姜炒め (小麦) | 369 | 21.9 | 18 | 2.3 | 〇春雨サラダ (卵) | 137 | 0.5 | 11 | 0.8 |
| | さげ甘辛揚げ (小麦) | 433 | 23 | 23.1 | 2.5 | 〇あさり酢の物 (小麦) | 35 | 1.8 | 0.1 | 1.1 |
| | 豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦) | 350 | 19.3 | 16.5 | 2.7 | 〇春巻き (小麦, 卵) | 110 | 2.5 | 7.1 | 0.4 |
| | エビライトロコライス (小麦, 卵, 乳) | 602 | 17.3 | 7.4 | 3.6 | 〇冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月3日 | 揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳) | 471 | 25.3 | 22.3 | 2.4 | 〇ツナインゲンサラダ (卵) | 112 | 2.9 | 9.7 | 0.4 |
| | たっぷり野菜と豚肉のカー炒め (1/3日野菜) (小麦, 乳) | 287 | 20.3 | 15.5 | 1.6 | 〇かに生姜和え (小麦) | 25 | 1.9 | 0.1 | 0.7 |
| | 八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳) | 226 | 12.7 | 11 | 2.4 | 〇わらび餅 (小麦) | 183 | 6.3 | 3.1 | 0 |
| | ポロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳) | 620 | 26.2 | 7.5 | 4 | 〇冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月4日 | 冷しゃぶ (小麦) | 423 | 14.7 | 32.7 | 1.8 | 〇かニホマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵) | 145 | 2.2 | 11.8 | 0.8 |
| | 白身魚のフリッターオ・ロソース (小麦, 卵, 乳) | 417 | 23.7 | 23.8 | 1.1 | 〇もやしのピリ辛ナムル (小麦) | 47 | 2.8 | 2.7 | 1.1 |
| | 豚平焼 (1/3日野菜) (小麦, 卵) | 330 | 15.4 | 21.7 | 3.1 | 〇高野玉子とじ (小麦, 卵) | 106 | 7.9 | 5.4 | 1.1 |
| | ソースチキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳) | 658 | 28.2 | 11.8 | 3.7 | 〇冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月5日 | ごま味噌チキンカツ (小麦, 卵, 乳) | 509 | 25.4 | 30.1 | 1.5 | 〇スパゲティサラダ (小麦, 卵) | 121 | 1.6 | 8.5 | 0.7 |
| | 鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵) | 450 | 28.1 | 20.7 | 4.2 | 〇小松菜ぜんまいナムル (小麦) | 30 | 1.6 | 1.3 | 0.5 |
| | 肉じゃが (1/3日野菜) (小麦) | 355 | 14.1 | 6.8 | 5.1 | 〇ウインナーケチャップ炒め (小麦) | 74 | 2.2 | 3 | 1 |
| | 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6日 | クリームコロッケ (えび, かに, 小麦, 卵, 乳) | 370 | 9.4 | 14 | 2 | 〇ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生) | 34 | 2.6 | 1.3 | 0.4 |
| | さば塩焼 (小麦, 乳) | 291 | 23.4 | 15.6 | 2.1 | 〇ちりめんひじき (小麦) | 48 | 2.3 | 2.4 | 0.8 |
| | エビチリ (えび, 小麦, 卵) | 314 | 15.1 | 6.2 | 2.1 | 〇千切り大根煮 (小麦) | 60 | 1.8 | 1.2 | 0.8 |
| | マーボー茄子丼 (小麦) | 672 | 18.6 | 21.6 | 3.7 | 〇冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月7日 | 鶏のケチャップソース (小麦, 卵) | 484 | 24.2 | 31.1 | 1.2 | 〇ほうれん草きのこ浸し (小麦) | 19 | 1.8 | 0.2 | 0.6 |
| | あんかけラーメン (1/3日野菜) (小麦, 乳) | 549 | 22.7 | 11.3 | 4.6 | 〇蓮根中華和え (小麦) | 50 | 1 | 0.6 | 0.8 |
| | 蒸し鶏と筍の千切り中華炒め (1/2日野菜) (小麦) | 201 | 17.5 | 2.2 | 2.6 | 〇根菜味噌煮 (小麦) | 55 | 1.6 | 0.1 | 0.9 |
| | 豚柳川丼 (小麦, 卵) | 579 | 22.4 | 13.4 | 2.6 | 〇冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月8日 | ミンチカツ (小麦, 卵, 乳) | 455 | 12.6 | 24.7 | 2.9 | 〇オクラのマヨポン和え (小麦, 卵) | 64 | 1.7 | 3.9 | 0.5 |
| | 揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦) | 406 | 18.7 | 12.9 | 3.8 | 〇大豆こんにゃくおかか煮 (小麦) | 52 | 3.1 | 1.2 | 0.7 |
| | 茄子とそばろの温玉丼 (小麦, 卵) | 727 | 25.3 | 25.5 | 2.8 | 〇冷奴 (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。