

メイン献立

御中

6月16日 ～ 6月22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
6月16日	豚の甘辛炒め (小麦)	479	25.3	25.9	1.5	〇かにか中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
17日	かれい唐揚げ (小麦、乳)	258	21.7	11.7	1.5	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
18日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	333	31.4	6.2	6	〇コロッケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
19日	鶏の黒酢ソースと雑穀ごはん (小麦)	778	28.2	28.4	1.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月20日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
21日	海鮮チリソース (えび、小麦、卵)	361	21.9	6.4	2.4	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
22日	茄子とおくらの豚肉味噌炒め (1/3日野菜) (小麦)	389	18.8	19.4	3	〇焼うどん (小麦)	47	1.2	0.4	0.4
火	かつめし (小麦、卵、乳)	707	19.3	23.8	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月23日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	381	16.3	17.1	2	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
24日	赤魚煮付け (小麦)	216	19.7	3.5	2.8	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
25日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
水	てりたま丼 (小麦、卵)	794	40	29.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月26日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
27日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
28日	おろし肉ぶっかけうどん (小麦)	522	23.4	12.7	3.6	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
木	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月29日	トンテキ (小麦)	402	18.4	22	3.7	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
30日	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	308	21.7	15	1.3	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
金	生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦)	348	19.8	15.3	1.6	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.4	2.9	0.5
6月31日	和風カレー丼 (小麦)	654	20.2	10.1	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月1日	チキンのよくばりサラダ (小麦、卵、乳)	686	26.4	49.3	2.7	〇ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
2日	豚のきのこおろし煮 (小麦)	495	14.3	32.5	4.2	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
3日	ミートスパゲティ (小麦、乳)	663	24.8	11.9	4.6	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
土	塩だれチキン丼 (小麦、卵)	632	30.4	13.1	2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月4日	ゆで豚の香味ソース (小麦)	451	15.3	36.6	1.6	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
5日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
6日	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
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。