

メイン献立

御中

6月23日 ～ 6月29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23日	ポンから (小麦)	512	24.8	34.7	2.8	○韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳)	115	3.1	6.9	0.3
24日	さけ塩焼 (小麦)	250	21.6	14.9	1.7	○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
25日	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	○わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
26日	豚の甘辛おかか丼 (小麦, 卵)	735	26.1	25.8	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月27日	豚オイスター炒め (小麦)	394	20.9	22.4	2.5	○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
28日	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	327	15.1	11.8	3	○中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
29日	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	○お好み焼き (小麦, 卵)	178	4.4	12.8	1.2
火	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	745	28.2	17.6	3.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月30日	鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵)	399	24.9	15.1	2.5	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	110	2.8	9.1	0.5
7月1日	さばの七味焼 (小麦)	344	26	19	1.8	○大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
水	ニラ豚キムチ (1/2日野菜) (小麦)	250	17.6	11.8	4.6	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
4日	ガパオライス (小麦, 卵)	653	31.7	14.5	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月5日	豚の唐揚げピリ辛醤油だれ (小麦)	419	19.2	27.1	2.3	○手作りポテトサラダ (卵)	133	2	8.9	0.5
6日	茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜) (小麦)	333	15.9	18.4	2.3	○切り昆布のきんぴら (小麦)	84	1.9	4.4	0.8
木	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	333	22.7	14.4	4.1	○大豆ひじき煮 (小麦)	45	2.5	1.9	0.6
7日	から揚げのごまだれ丼 (小麦, 卵)	914	29.7	41.9	1.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8日	香草ピザチキン (小麦, 卵, 乳)	451	29.2	16.7	2.5	○ツナキャベツゆず醤油サラダ (小麦)	38	2.1	1.5	0.8
金	銀ひらす塩麹漬け焼き (小麦)	158	17.5	7.2	1.3	○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
9日	ボークビーンズカレー風味 (小麦, 乳)	316	17.9	15	2.5	○千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.4	2.9	0.5
10日						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月11日	塩だれ豚 (小麦)	344	20.6	20.4	1.5	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
12日	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	310	18.8	15.4	2.1	○すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
13日	鶏南蛮漬け (小麦)	338	29.3	11.9	3.2	○ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
土						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月14日	照焼チキン (1/3日野菜) (小麦)	411	28.5	22.6	2.8	○ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
15日	太平燕(タイピーエン) (えび, 小麦, 卵)	336	13.5	8.7	4.8	○おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
16日	天丼 (えび, 小麦, 卵)	619	21.3	11.7	2.2	○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。