

メイン献立

御中

6月30日 ~ 7月6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30日	キムチ風から揚げ (小麦)	499	24.7	34.6	2.7	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
7月1日	さば塩焼 (小麦, 卵)	283	21.8	15.3	1.8	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	48	2.3	2.1	0.7
火	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
7月2日	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月3日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	444	12.5	23.2	3.2	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
水	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
7月4日	豚と茄子のマスタード 醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	412	20.5	22.8	2.7	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
木	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
7月5日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	374	21.4	20.1	1.7	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	147	2.6	10.1	0.6
7月6日	白身魚のフリッターチリソース (小麦, 卵)	349	23.5	12.8	2.1	〇きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
7月7日	鶏肉とほうれん草の生姜煮 (小麦)	248	23.8	1.8	3.5	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	31	2	1.2	0.5
7月8日	マヨから井 (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
7月9日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
7月10日	サラダうどん (かに, 小麦, 卵)	552	15	21.1	4.1	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
7月11日	肉団子きのこおろし煮 (小麦, 卵, 乳)	355	16.3	9.9	3.3	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	30	2.2	0.5	0.5
7月12日	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	573	20.8	8.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月13日	手作りとんかつ (小麦, 卵, 乳)	521	21	29.7	2.5	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
7月14日	さわら柚子胡椒焼 (小麦)	283	25.8	13.3	2	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	77	4.4	3.8	1
7月15日	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	489	17.3	17.4	3.8	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
7月16日	カレー風味の親子丼 (小麦, 卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月17日	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	518	24.8	35.7	1.5	〇ブロッコリー干しえびナムル(現地) (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
7月18日	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	34	2.2	0.2	0.8
7月19日	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	469	12.4	26.7	3.7	〇筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
7月20日	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	649	26.9	16.2	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月21日	ポークステーキオムソース (小麦, 卵, 乳)	350	17.4	17.4	1.6	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
7月22日	ガリバタチキン (小麦, 乳)	372	20.5	16.8	3.8	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
7月23日	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月24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。