

メイン献立

御中

6月9日 ～ 6月15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9日	ニース風から揚げサラダ (小麦, 卵, 乳)	682	29.8	48	1	○シェ尔サラダ (小麦, 卵)	135	2.2	9.2	1.2
月	銀ひらす照焼 (小麦)	178	17.8	7.2	1.2	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
日	ポテトミートグラタン風 (小麦, 乳)	451	17.4	9.2	3.2	○ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
月	豚塩カルビ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月10日	洋食ミックスプレート (小麦, 卵, 乳)	408	17.2	16.8	2.4	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.6	0.1	0.8
火	きくらげ玉子炒め (1/3日野菜) (小麦, 卵)	290	19	12.7	2.7	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
水	酢豚 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	533	19.5	21	3.8	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
木	ガーリックシュリンププレート (えび, 乳)	511	15.1	8.1	1.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月11日	チキンソテーオニオンソース (小麦, 卵)	404	28.9	23.8	2.3	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
金	白身魚ごま揚げオイスターソース (小麦, 卵)	309	22.5	11.7	1.7	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	29	2.1	0.3	0.6
土	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
日	ボジョ・アルペハド (小麦, 卵, 乳)	665	16.6	16.6	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
火	鶏肉のスタミナサラダ (小麦, 卵)	579	31.4	40.9	2.7	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
水	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	367	17.5	13.9	3.3	○合鴨南蛮漬け	172	5.3	11.1	1.8
木	玄米カオマンガイ (えび, 小麦, 卵)	808	36.6	26.7	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
金	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
土	さけの七味焼 (小麦)	263	21.8	13.2	1.6	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
日	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	315	18	15.9	3.8	○ひじき油揚げ (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
月	チュニジアプレート (小麦, 卵, 乳)	516	27.7	31.1	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	豚肉の大根おろしソース (小麦, 卵)	550	17.7	42.5	2.1	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	2.4	9.7	0.7
水	五目そば (1/3日野菜) (小麦, 乳)	399	17.3	9.8	2.7	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
木	四川風水煮肉片 (シュイジューロヒン) (小麦)	241	18.5	12.5	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
金	ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	657	23.3	16.8	3.3					
土	豆腐ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	293	10.5	18.5	2.1	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	2.4	1.6	0.6
日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	○ハムとカブの甘酢漬け (小麦, 卵, 乳)	50	3.2	1.2	0.9
月	エビクリームライス (えび, 小麦, 乳)	629	22.6	15.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火										

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。