

# 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
7月14日	照りマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	489	26.2	27.5	2.2	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さわらの七味焼 (小麦)	184	19	8.7	1.2	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	333	22.7	14.4	4.1	○コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月15日	豆腐ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	292	10.5	18.5	2.1	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
	かれい煮付け (小麦)	235	22.7	3.4	3.6	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	トルコライス (小麦, 卵, 乳)	723	23.8	16.2	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月16日	豚肉のユーリンソース (小麦, 卵)	536	22.4	29.8	1.4	○ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦, 卵)	80	2.1	6	0.1
	さばの甘辛揚げ (小麦)	403	20.9	21	3.1	○中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
	太平燕(タイピーエン) (えび, 小麦, 卵)	336	13.5	8.7	4.8	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2	0.2	0.8
	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月17日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	376	16.3	16.5	1.4	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
	豚の甘辛おおか風味炒め (小麦, 卵)	403	21.4	25.2	1.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	106	7.9	5.4	1.1
	カニカマ甘酢天津飯 (かに, 小麦, 卵, 乳)	637	17.7	7.7	5.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月18日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	603	31.8	31.6	2.6	○春雨サラダ (卵)	152	0.5	11.1	0.8
	さけの香味和風漬け (小麦)	504	20.6	39.7	1.5	○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)	353	14.2	6.8	5.4	○大豆こんにやくおおか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
	カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	751	26	23.8	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月19日	揚げ鶏の和風あんかけ (小麦)	425	25	24.8	2.8	○かニオマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
	蒸し鶏のナッツソースがけ (1/2日野菜) (小麦, 落花生)	312	32	10	2.5	○ほうれん草きのこ浸し (小麦)	22	3.2	0.1	0.8
	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	92	3.7	4.4	1.9	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月20日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	309	16.1	17.5	3.1	○オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	タコライス (小麦, 乳)	635	19.7	13.2	2	○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。