

お献立表

	メインディッシュ	エネルギー kcal	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	小鉢	エネルギー kcal	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
7月21日	チキン香草フライ (小麦, 卵, 乳)	523	31.1	41.2	1.4	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.1	3.9	0.8
7月22日	赤魚煮付け (小麦)	210	3.5	20.8	1.7	○ひじき油揚げ (小麦)	54	2.6	6.5	0.7
7月23日	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	18.3	48.3	2	○ゼリー (アレルギーなし)	28	0	6.1	0
7月24日	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	19.1	91.6	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
7月25日	フライ盛合せ (小麦, 卵, 乳)	427	22.4	44.4	2.9	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	0.1	8.9	0.6
7月26日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	394	24	17.6	1.9	○きんぴらごぼう (小麦)	62	0.8	12.5	1.1
7月27日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	201	7.6	13	2	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	5.9	8.7	0.8
火	鶏かば井 (小麦)	763	23.8	101.2	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
7月28日	鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵)	350	13.9	29.5	2.1	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	8.9	6.7	0.7
7月29日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	316	16.3	19.8	1	○ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2	6.9	0.6
7月30日	茄子の肉味噌がけ (1/3日野菜) (小麦)	248	8.7	25.3	2.2	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	3.4	7.2	1.1
水	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	26.2	83.7	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
7月31日	さっぱり梅しやぶ (小麦)	502	34.7	24.7	4	○シェルサラダ (小麦, 卵)	135	9.2	9.7	1.2
8月1日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	519	28.4	41.4	4.3	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	29	0.3	4.5	0.6
8月2日	肉団子と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	416	9.8	66.8	2.3	○五目豆煮 (小麦)	85	2.4	10.7	1.1
8月3日	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	26.1	96.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
8月4日	鶏肉のカレー風味天ぷら (小麦, 卵, 乳)	695	50.3	27.9	1	○五目春雨サラダ (小麦)	53	1.4	9.1	0.8
8月5日	さば塩焼 (小麦)	219	12.2	3.6	1.6	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	0.2	4.4	0.5
8月6日	合鴨のコブサラダ (卵, 乳)	461	35.2	10.4	1.3	○卵の花 (小麦)	39	1.1	6.2	0.7
8月7日	ハントンドライス (小麦, 卵, 乳)	896	36.9	110.6	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
8月8日	エビフライオーロラソース (えび, 小麦, 卵, 乳)	440	28.3	37.3	0.7	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	9.7	12.4	0.7
8月9日	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	336	16.4	22.2	2	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	1.6	6.1	0.6
8月10日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15.1	29.3	2.2	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	0.3	7	1.3
8月11日	サムギョプサル丼温玉のせ (小麦, 卵)	906	42.7	92.6	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
8月12日	チキン和風カレーソース (小麦)	425	25.8	17.4	1.1	○コンキャベツサラダ (卵)	111	8.2	7.7	0.5
8月13日	豚と豆腐のピリ辛スープ (1/3日野菜) (小麦)	276	9.9	28	4.3	○ハムとカワラの甘酢漬け (小麦, 卵, 乳)	50	1.2	7.7	0.9
8月14日	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	15.3	91.5	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	2.8	0.4	0
8月15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。