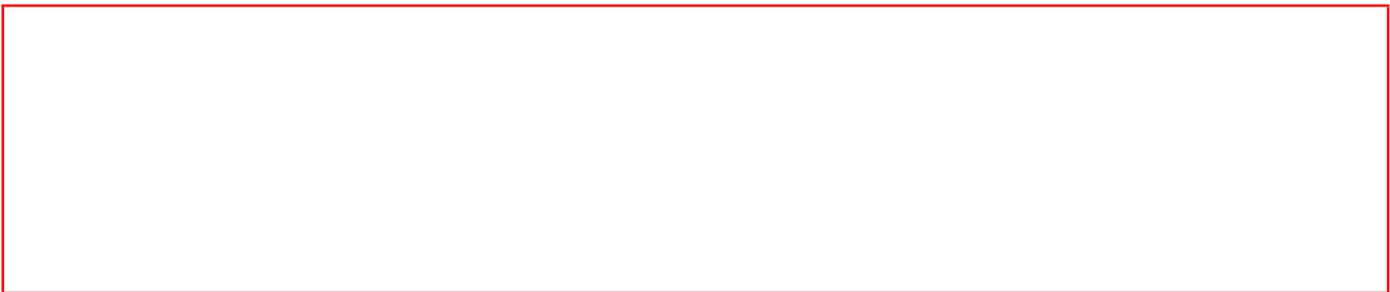


お献立表

	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28日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	520	20.7	32.8	1.9	〇かにお中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
8月1日	銀ひらす照焼 (小麦)	292	23.7	14.8	1.1	〇生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
8月2日	麦麻婆茄子 (小麦)	230	5	5.8	3.3	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
8月3日	鶏天おろし丼 (小麦, 卵)	633	28.6	12.4	0.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月29日	シーザーチキン竜田 (小麦, 卵, 乳)	422	24	26.3	1.7	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
7月30日	エビチリ (えび, 小麦, 卵)	314	15.1	6.2	2.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
8月1日	♪鶏にら炒め (小麦)	326	18.6	17.6	3.6	〇焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
8月2日	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月3日	揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳)	471	25.3	22.3	2.4	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
8月4日	さけ南蛮漬け (小麦)	401	24	16	3.9	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
8月5日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
8月6日	おろし豚丼 (小麦)	720	26.7	20.4	2.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月7日	棒棒鶏(バンバンジー) (小麦)	238	30.1	7.4	1.2	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
8月8日	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	367	17.5	13.9	3.3	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
8月9日	豆腐のチリソース煮 (小麦)	230	13.5	7.4	1.9	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
8月10日	カツカレー (小麦, 卵, 乳)	964	24	42.4	5.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月11日	鶏唐揚ネギソース (小麦)	496	25.4	31	2.2	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
8月12日	さば味噌煮 (小麦)	316	22.9	12.6	3.1	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
8月13日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	315	32.1	8.5	2.8	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
8月14日	ドえびカレー (えび, 小麦, 卵, 乳)	673	18.4	20.7	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月15日	香草ピザチキン (小麦, 卵, 乳)	451	29.2	16.7	2.5	〇ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
8月16日	チャプチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
8月17日	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	225	15.3	12	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月18日	三色丼 (小麦, 卵)	567	23.1	14.7	0.9					
8月19日	豚肉のデミグラ炒め (小麦, 卵, 乳)	420	20.3	25.7	1.3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
8月20日	肉団子オイスターソース煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	376	17.5	15.1	3.4	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
8月21日	ソースカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	671	18.1	17.7	3.9	〇冷奴 (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。