

メイン献立

御中

7月7日 ~ 7月13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
7月7日	スパイシーフライドチキン (小麦、乳)	561	25.5	35.8	2.2	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
7月8日	ホッケ塩焼 (小麦、卵)	239	22.4	13.9	2.3	〇春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
7月9日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇ミニアメリカンドッグ (小麦、卵、乳)	66	2.8	3	0.4
7月10日	コンビーフハッシュ丼 (小麦、卵、乳)	787	20.8	25.5	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月11日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
7月12日	エビマヨ (えび、小麦、卵、乳)	583	15.1	39.1	1	〇ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
7月13日	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	〇プリン (卵、乳)	93	1.1	4.6	0.1
火	チキン発酵ボウル (小麦、乳)	750	33.5	25.7	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月14日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	〇春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
7月15日	銀ひらす照焼 (小麦)	234	23.9	10.8	1.4	〇白菜ちくわ煮 (えび、小麦、卵)	32	2.1	0.2	1.2
7月16日	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	〇白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
7月17日	豚塩こんキムタク和え (小麦、卵)	406	28.2	26.3	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月18日	豚の甘辛揚げ (小麦)	518	20.7	30.2	2.4	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
7月19日	プルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
7月20日	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	407	28.3	18.5	4.2	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
7月21日	茄子とベーコンの冷製マリネパスタ (小麦、卵、乳)	697	18.4	28.5	2.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月22日	黒酢にんにくから揚げ (小麦)	581	28.2	35.9	2.4	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
7月23日	白身魚ハーミスタードソース (小麦、卵)	226	20.3	5.6	1.5	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
7月24日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦、卵)	455	24	19.5	3.8	〇カニと枝豆の玉子とじ (かに、小麦、卵)	49	4	1.9	0.8
7月25日	オムカレー (小麦、卵、乳)	640	16.9	19.4	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月26日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦、卵)	665	22.6	43.2	2.4	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
7月27日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
7月28日	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	355	20.7	17.1	4.2	〇蓮根人参炒め煮 (小麦)	56	1.2	0.5	0.6
7月29日	ビビン丼 (1/3日野菜) (小麦)	672	19	25.7	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月30日	鶏と玉葱のコッヂャン和え (1/3日野菜) (小麦、卵)	640	25.1	38.9	3.4	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
7月31日	あさりのスープスパゲティ (小麦、乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇じゃが芋ベーコンフイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
7月1日	ごまたま豚丼 (小麦、卵)	752	31	21.7	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月2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。