

メイン献立

御中

8月11日 ~ 8月17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
8月11日	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦、卵)	649	27.4	34.9	3.9	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	127	1	10.5	0.6
11日	銀ひらす西京焼 (小麦)	283	22.2	12.4	2.5	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	48	2.3	2.1	0.7
月	ごまたま豚丼 (小麦、卵)	752	31	21.7	3.1	〇焼うどん (小麦)	47	1.2	0.4	0.4
						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月12日	あじフライ (小麦、卵、乳)	458	22.2	18.9	2.9	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
12日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	〇筑前煮 (えび、小麦、卵)	56	2.9	0.5	0.9
火	照りチキサラダ丼 (小麦、卵)	826	32.9	30.5	3.2	〇ブチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月13日	鶏ねぎ塩焼 (小麦)	445	28	26.3	2.5	〇ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	147	2.6	10.1	0.6
13日	白身魚ごま揚げオスターソース (小麦、卵)	309	22.5	11.7	1.7	〇きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
水	ベジトンライス (小麦)	657	23.5	19.2	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月14日	豚の甘辛揚げ (小麦)	518	20.7	30.2	2.4	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
14日	豚ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	457	19.2	27.1	2.5	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
木	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦、卵)	744	25.3	25.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月15日	和風カリカリチキン (小麦)	462	26.7	25.3	1.5	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
15日	からすかしい生姜あん (小麦)	247	18.8	11.2	1.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
金	ほうれん草カレー (小麦)	496	10.3	8.2	2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月16日	豚肉味噌生姜焼 (1/3日野菜) (小麦)	344	18	14.7	2.2	〇ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ干しえびナムﾙ(現地) (えび、小麦)	22	2.7	0.4	0.5
16日	チキンのトマト煮込み (1/2日野菜) (小麦、乳)	228	23	4.4	2.4	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	77	4.4	3.8	1
土	肉味噌温玉丼 (小麦、卵)	571	22.3	11.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月17日	手作りチキンカツ (小麦、卵、乳)	368	27.6	11.6	2.5	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
17日	ポークビーンズ (小麦、乳)	361	24.7	21.3	2.1	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
日	焼肉のせびピンバ (小麦、卵)	680	27	22.2	2.7	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。