

メイン献立

御中

8月18日 ~ 8月24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18日	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	453	17.4	20.9	3.1	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
8月19日	骨付き鶏のスパイスカレー	607	24.4	40.5	6	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
8月20日	親子丼 (小麦, 卵)	709	30.2	20.5	3.6	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
8月21日						〇冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月22日	キャバマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	651	24.7	44.3	4.6	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
8月23日	鶏と根菜のしぐれ煮 (小麦, 卵, 乳)	334	20.1	16.2	2.6	〇ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
8月24日	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇いちご杏仁豆腐 (卵, 乳)	36	0.1	0.1	0
8月25日	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9					
8月26日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	131	1.7	9.2	0.7
8月27日	ホッケ塩焼 (小麦)	216	21.3	12.2	2	〇いんげんウインナーサラダ (卵)	103	2.3	8.7	0.6
8月28日	みぞれチキン (小麦)	546	25.5	29.9	2.8	〇白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
8月29日	徳島丼 (小麦, 卵)	676	29	17.8	2.7					
8月30日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	756	29	48	2.9	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
8月31日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
9月1日	鶏と茄子の味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	323	17.9	13.2	1.9	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
9月2日	豆腐と青菜の辛味丼 (小麦, 乳)	520	17.7	8.1	3.3					
9月3日	冷しゃぶ (小麦)	423	14.7	32.7	1.8	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
9月4日	さば南蛮漬け (小麦)	401	25.2	15.4	4.2	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
9月5日	ゴーヤチャンプルー (小麦, 卵)	363	26.6	20.6	3.1	〇カニと枝豆の玉子とじ (かに, 小麦, 卵)	49	4	1.9	0.8
9月6日	夏野菜チキンカレー (小麦, 卵, 乳)	944	23.6	34	5.2					
9月7日										
9月8日										
9月9日										
9月10日										
9月11日										
9月12日										
9月13日										
9月14日										
9月15日										
9月16日										
9月17日										
9月18日										
9月19日										
9月20日										
9月21日										
9月22日										
9月23日										
9月24日										
9月25日										
9月26日										
9月27日										
9月28日										
9月29日										
9月30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。