

メイン献立

御中

8月4日 ~ 8月10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4日	ハニーマスタードチキン (小麦)	489	27	24	1.1	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	110	2.8	9.1	0.5
	白身魚のムニエル照焼ソース (小麦, 卵)	180	21.1	4.9	1.4	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	〇中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
	そばろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月5日	塩だれ豚 (小麦)	320	18.8	18.9	1.5	〇ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵)	110	2.5	9.3	0.4
	揚げじゃがのそばろ煮 (1/3日野菜) (小麦)	455	18.5	20.8	3.5	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮	47	3	0.9	0.7
	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	〇プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	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
8月6日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇韓国風シェルスラダ (小麦, 卵, 乳)	115	3.1	6.9	0.3
	さけの七味焼 (えび, 小麦, 卵)	305	21.3	16.1	0.9	〇大豆ひじき煮 (小麦)	45	2.5	1.9	0.6
	親子そうめん (小麦, 卵)	554	29.5	22.3	5.8	〇大根そばろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
	あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳)	554	20	13.1	3.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月7日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇ぜんまい油揚げ (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月8日	チキン石垣フライ (小麦, 卵, 乳)	259	25.6	4.7	2.2	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
	さわら山椒焼 (小麦)	198	19.1	8.7	1.4	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
	えびと温玉の野菜サラダ (えび, 小麦, 卵)	308	14.1	20.6	1.2	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
	カレーチキンケバブご飯 (小麦, 卵)	746	28.8	29	4.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月9日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇手作りポテトサラダ (卵)	133	2	8.9	0.5
	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) (小麦, 乳)	259	13.7	11.1	2.6	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
	カレー風味の減塩から揚げ (小麦)	499	24.7	30.4	1.2	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	84	1.9	4.4	0.8
	親子丼 (小麦, 卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月10日	豚スパイシー揚げ (小麦)	440	18.6	29.6	1.5	〇ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
	ふんわり大豆ナゲット (小麦, 卵, 乳)	259	18.5	8.2	2.9	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
	ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	657	23.3	16.8	3.3	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。