

メイン献立

御中

9月1日 ~ 9月7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
9月1日	揚げ鶏のレモンソース (小麦、乳)	471	25.3	22.3	2.4	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
月	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	273	20.7	13.1	1	○ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	350	19.3	16.5	2.7	○中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
月	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦、卵)	884	24.4	38.9	2.9					
9月2日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	438	21.6	23	1.5	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
火	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦、卵)	459	27.9	20.7	3.8	○きんぴらごぼう (小麦)	58	1.2	0.7	1
日	豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) (小麦、卵)	290	19	12.7	2.7	○茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
水	梅マヨチキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	743	27.2	24.3	1.7					
9月3日	チキンのよくばりサラダ (小麦、卵、乳)	686	26.4	49.3	2.7	○れんこんひじきサラダ (小麦、卵)	110	1	8.9	0.7
日	さば南蛮漬け (小麦)	399	25.1	15.3	4.2	○ちくわ大根煮 (えび、小麦、卵)	27	1.9	0.3	0.6
水	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦、乳)	281	19.4	16	2	○白菜と麩の玉子とじ (小麦、卵)	86	5.5	3.4	1.1
9月4日	焼肉チャーハン (小麦、卵、乳)	663	25.6	19.1	3.2					
月	手作りチキンカツ (小麦、卵、乳)	368	27.6	11.6	2.5	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
日	たっぷり野菜と豚肉の加熱炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	287	20.3	15.5	1.6	○コンちくピリ辛煮 (えび、小麦、卵)	41	2.7	0.3	1.3
木	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
9月5日	きのこご飯と豚汁うどん (小麦、卵)	649	20.9	9.4	5.1					
日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○シェルサラダ (小麦、卵)	132	1.7	9.2	1.1
金	さけ西京焼 (小麦)	349	25.1	18.1	2.4	○小松菜からし和え (小麦、卵)	22	1.3	0.2	0.5
	酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	533	19.5	21	3.8	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	和風カレー丼 (小麦)	663	20.1	10.1	2.4					
9月6日										
土										
9月7日										
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。