

お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
9月15日	鶏天ポン酢 (小麦, 卵)	504	27.2	32.1	1.1	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
	さわら塩焼 (小麦)	172	18.6	8.7	1.8	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	374	21.4	20.1	1.7	〇ミニ串カツ (小麦, 卵, 乳)	104	2.4	6.8	0.4
	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6					
9月16日	クリームコロッケ (えび, かに, 小麦, 卵, 乳)	370	9.4	14	2	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
	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	333	22.7	14.4	4.1	〇ミニ鯛焼き (小麦, 卵, 乳)	137	3.7	5.8	0.4
	マヨから丼 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8					
9月17日	鶏の西京漬け焼 (小麦)	465	29.6	24.2	1.9	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
	白身魚の黒酢あんかけ (小麦, 卵)	362	22.9	8.6	3.7	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
	ちゃんぽん (えび, 小麦, 卵)	425	20.3	11.2	9.6	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8					
9月18日	手打ちかつとじ (小麦, 卵, 乳)	545	26.5	32.5	2.2	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	327	15.1	11.8	3	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	豚肉のスタミナサラダ (小麦, 卵)	519	27.7	35.9	2.7	〇ぜんまい油揚煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
	照りチキ丼 (小麦, 卵)	852	33.1	30.6	3.3					
9月19日	香草ピザチキン (小麦, 卵, 乳)	685	37.3	37.9	2.6	〇韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
	さば塩麹漬け焼き (アレルギーなし)	223	21.8	12.2	1.4	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
	ブルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	472	13.7	9.5	1.4					
9月20日										
9月21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。