

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22日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
	ますの味噌マヨ焼 (小麦, 卵, 乳)	485	27.4	26.9	3.8	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
	クリームシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	382	17.2	17.7	2.9	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月23日	ひれかつ (小麦, 卵, 乳)	395	13.9	14.1	3	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
	鶏かぼ丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月24日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	赤魚生姜煮 (小麦)	208	19.3	3.6	1.7	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
	ねぎ塩チキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	697	27.6	17.5	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月25日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
	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
9月26日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	381	16.2	20	1.4	〇かにかま醤油タタ (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
	白身魚ハーベストソース (小麦)	269	20.9	9	1.6	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	ハンバーグカレー (小麦, 卵, 乳)	640	18.3	22	1.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月27日	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	518	24.8	35.7	1.5	〇アロコリ干しえびナムル(現地) (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	担担麺 (小麦, 乳)	551	22.3	25.4	4.3	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	〇根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	751	26	23.8	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月28日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
	四川風水煮肉片(シュイジュ-ロヒェイ) (小麦)	241	18.5	12.5	3.2	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	547	21.7	11.3	2.9	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。