

メイン献立

御中

9月22日 ~ 9月28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22日 月	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦,卵)	127	1	10.5	0.6
	魚の味噌マヨ焼 (小麦,卵,乳)	479	28.5	27.5	4.1	○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	○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					
9月23日 火						○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
						○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
						○水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
9月24日 水										
9月25日 木	クリーミー照焼チキン (小麦,乳)	603	31.8	31.6	2.6	○ハムじゃがサラダ (小麦,卵,乳)	142	2.5	9.7	0.6
	マー婆豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○高野五目煮 (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	○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					
9月26日 金	天ぷら盛り合わせ (えび,小麦,卵)	384	15.2	20.7	1.4	○かにオニオンマヨ醤油サラダ (かに,小麦,卵)	145	2.2	11.8	0.8
	白身魚ハーマスターントソース (小麦)	269	20.9	9	1.6	○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	○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)	946	24.1	43.2	5.6					
9月27日 土										
9月28日 日										

## ★今週のヘルシーメニュー★

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。

\*アレルゲンは7大アレルゲン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。