

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	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
9月23日	魚の味噌マヨ焼 (小麦, 卵, 乳)	479	28.5	27.5	4.1	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
9月24日	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
9月25日	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9					
9月26日						〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
9月27日						〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
9月28日						〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
9月29日										
9月30日										
10月1日										
10月2日										
10月3日										
10月4日										
10月5日										
10月6日										
10月7日										
10月8日										
10月9日										
10月10日										
10月11日										
10月12日										
10月13日										
10月14日										
10月15日										
10月16日										
10月17日										
10月18日										
10月19日										
10月20日										
10月21日										
10月22日										
10月23日										
10月24日										
10月25日										
10月26日										
10月27日										
10月28日										
10月29日										
10月30日										
10月31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。