

メイン献立

御中

9月29日 ~ 10月5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29日	スパイシーフライドチキン (小麦、乳)	556	25.3	35.6	1.5	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
10月3日	さばの七味焼 (小麦)	336	25.5	17.9	1.8	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
火	豚平焼 (1/3日野菜) (小麦、卵)	330	15.4	21.7	3.1	〇うずらフライ (小麦、卵、乳)	84	3	5.5	0.3
10月30日	秋の混ぜご飯とにゅうめん (小麦、卵)	623	17	5	5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	味噌かつとじ (小麦、卵)	573	28.4	34.5	1.5	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
水	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦、乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇干切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
11月2日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	〇焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
木	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月3日	鶏肉のピザソース (小麦、卵、乳)	624	25.4	43.3	1.7	〇春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
11月4日	白身魚のごまソース (小麦、卵)	305	23.1	12.3	1.4	〇オクラのマヨボンとえ (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
11月5日	ガリパタチキン (小麦、乳)	372	20.5	16.8	3.8	〇白菜ちくわ煮 (えび、小麦、卵)	32	2.1	0.2	1.2
11月6日	豚高菜丼温玉のせ (小麦、卵)	658	30.2	19.6	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月7日	ポークソテーオムソース (小麦、卵、乳)	443	24.5	24.9	1.8	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
11月8日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦、卵)	459	27.9	20.7	3.8	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
11月9日	エビチリ (えび、小麦、卵)	311	14.8	6.1	2.1	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
11月10日	から揚げのごまだれ丼 (小麦、卵)	914	29.7	41.9	1.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月11日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
11月12日	銀ひらす照焼 (小麦)	309	24	14.8	1.6	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
11月13日	豚と茄子のマスタード 醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	416	20.6	22.9	2.7	〇お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦、卵)	82	4.5	2.7	0.8
11月14日	コロッケカレー (小麦、卵、乳)	776	14.2	23.8	4.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月15日	レトルトハンバーグ (小麦)	423	16.8	16.3	0.1	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
11月16日	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	407	28.3	18.5	4.2	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
11月17日	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
11月18日	甘辛たれの鶏天丼 (小麦、卵)	666	28.3	12.4	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月19日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
11月20日	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
11月21日	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦、卵)	884	24.4	38.9	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月22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。