

メイン献立

御中

9月8日 ～ 9月14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8日	豚肉のオイスター炒め (小麦)	347	21.8	20.7	2.5	○ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
月	かれい煮付け (小麦)	310	25	8.2	2.2	○千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
日	冷やし鶏そば (小麦, 卵)	673	36.9	23.2	5.9	○わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
月	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3					
9月9日	ポンから (小麦)	521	24.8	34.7	2.8	○カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
日	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
火	冷やしトマトうどん (小麦)	383	16.4	8.3	1.7	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
水	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	23.5	26.2	0.8					
9月10日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦, 乳)	439	25.9	21.7	2.3	○スパゲティサラダ (小麦, 卵)	131	1.7	9.2	0.7
日	さけの竜田揚げ胡麻醤油だれ (小麦)	343	20.6	20.2	2.1	○カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
水	冷やし豚骨まぜそば (小麦, 乳)	628	23.6	33.8	7.5	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
木	ガパオライス (小麦, 卵)	650	31.6	14.5	2.4					
9月11日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	812	28.9	55.5	2.8	○青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
木	冷やしビシソワーズうどん (小麦, 卵, 乳)	485	11.5	12.8	2.4	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
9月12日	食物繊維たっぷりパエリア (えび, 小麦, 乳)	377	12.5	4.4	0.6					
金	塩だれ豚 (小麦)	320	18.8	18.9	1.5	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
日	白身魚のムニエル タルタルソース (小麦, 卵)	260	18.9	17.5	0.9	○白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
土	冷やし鯛塩ラーメン (小麦)	466	25.6	3.1	3.1	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
9月13日	カツカレー (小麦, 卵, 乳)	964	24	42.4	5.7					
日										
月										
火										
水										
木										
金										
土										
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。