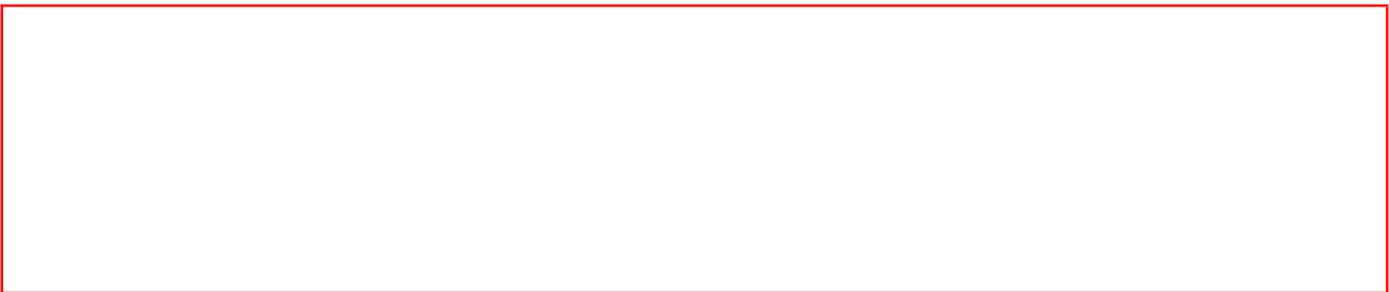


お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
10月6日	手打ちかつとじ (小麦, 卵, 乳)	535	26.9	32.5	3	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さば塩焼 (小麦)	248	22.7	14.2	2.3	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
	秋のスパイシージャンバラヤ (小麦, 乳)	760	28.2	20.8	5.8					
10月7日	鶏肉の壬生菜あんかけ (小麦)	496	24.9	29.7	2.2	○かにわか醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	豚バラきのこあんかけうどん (小麦, 卵, 乳)	444	12	9.9	4.1	○プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	3					
10月8日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦, 卵)	80	2.1	6	0.1
	さけの豆乳あんかけ (小麦, 卵, 乳)	387	26.7	22.5	1.1	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
	豚塩キャベツ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	2					
10月9日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	372	19.9	19.5	1.8	○ひじきサラダ (小麦, 卵)	104	1.9	7.1	0.4
	豚バラ芋煮 (小麦)	343	12.7	17.5	3.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	104	7.8	5.3	1.1
	さつまいもご飯とみぞれチキン (小麦)	897	30.8	30.9	4.4					
10月10日	豚*チポ*タージュのもち豚ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	378	21.5	16.9	1.1	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
	いわし南蛮漬け (小麦)	357	21.3	13.1	4	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	○筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
	マヨから丼 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8					
10月11日										
10月12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。