

メイン献立

御中

10月13日 ~ 10月19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
10月13日	豚肉のから揚げ (小麦)	527	19.7	32.6	1.7	〇コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
10月14日	赤魚煮付け (小麦)	324	23.5	10.4	2.1	〇ひじき油揚げ (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
10月15日	鶏と野菜のピリ辛焼 (1/3日野菜) (小麦)	479	30.2	28.8	4.2	〇コロッケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
10月16日	鶏ごまたま丼 (小麦、卵)	738	28.9	21.2	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月17日	鶏のケチャップソース (小麦)	547	24	34.2	1.2	〇れんこんひじきサラダ (小麦、卵)	110	1	8.9	0.7
10月18日	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	327	25.1	15.4	2	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
10月19日	あさりのスープスパゲティ (小麦、乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇ナゲット (小麦、卵、乳)	150	5.5	11.6	0.5
10月20日	ボロネーゼごはん (小麦、卵、乳)	620	26.2	7.5	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月21日	ミンチカツ (小麦、卵、乳)	444	12.5	23.2	3.2	〇ウインナーじゃがサラダ (小麦、卵)	145	2.4	9.7	0.7
10月22日	白身魚ハーベストソース (小麦)	223	19.8	4.3	1.3	〇五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
10月23日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
10月24日	鶏肉とときのこの玉子とじ丼 (小麦、卵)	613	25.3	15.4	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月25日	鶏の山賊焼 (小麦)	438	27.9	27.9	1	〇シェルスラダ (小麦、卵)	132	1.7	9.2	1.1
10月26日	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	〇コンちくピリ辛煮 (えび、小麦、卵)	41	2.7	0.3	1.3
10月27日	肉団子トマトシチュー (小麦、卵、乳)	485	19.1	15.9	5.6	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
10月28日	かつめし (小麦、卵、乳)	707	19.3	23.8	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月29日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	370	13.8	19.1	1.1	〇五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
10月30日	ぶり照焼 (小麦)	370	28.1	22.8	1.5	〇いんげんピーナツ和え (小麦、落花生)	29	2.4	1.6	0.6
10月31日	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	〇ちくわ大根煮 (えび、小麦、卵)	33	2.4	0.6	0.6
11月1日	マヨ豚丼 (小麦、卵)	712	24.2	25.7	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月2日	鶏と玉葱のコチュジャン和え (1/3日野菜) (小麦、卵)	640	25.1	38.9	3.4	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
11月3日	厚揚げ中華風 (小麦、卵、乳)	234	10.2	13.9	2	〇小松菜からし和え (小麦、卵)	22	1.3	0.2	0.5
11月4日	鶏肉のちゃんちゃん焼き (1/2日野菜) (小麦)	574	33	24.1	6.2	〇ぜんまい油揚げ (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
11月5日	焼豚玉子飯 (小麦、卵)	687	26.8	19.6	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月6日	豆腐ハンバーグ照焼ソース (小麦、卵、乳)	190	10.4	8	1.5	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
11月7日	豚肉とかぼちゃの甘辛炒め (小麦)	334	19.1	12.3	1.5	〇白菜と麩の玉子とじ (小麦、卵)	86	5.5	3.4	1.1
11月8日	明太マヨから丼 (小麦、卵、乳)	993	31	45.2	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月9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。