

メイン献立

御中

10月20日 ~ 10月26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20日	豚肉のオイスター生姜焼 (小麦)	402	21.9	20.7	1.6	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
10月21日	かれい唐揚げ (小麦、乳)	352	22.3	17.6	1.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
10月22日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
10月23日	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦、卵、乳)	711	26.9	17	3.3					
10月24日	照りマヨチキン (小麦、卵)	431	24.5	27.2	1.8	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
10月25日	豚と豆腐のピリ辛スープ (1/3日野菜) (小麦)	284	17.7	10.4	4.3	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
10月26日	酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	533	19.5	21	3.8	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
10月27日	トルコライス (小麦、卵、乳)	723	23.8	16.2	4					
10月28日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	540	12.2	34.8	1.4	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
10月29日	白身魚のムニエルソース (小麦、乳)	230	23.4	5.6	1.6	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	30	1.4	0	0.9
10月30日	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	364	17.7	16.4	3.7	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
10月31日	親子丼 (小麦、卵)	641	27.1	18	2.7					
11月1日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
11月2日	おでん (小麦、卵)	285	17.2	13	2.5	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
11月3日	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
11月4日	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8					
11月5日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	507	20.8	32.6	1.8	〇ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
11月6日	マスの柚子味噌焼 (小麦)	212	23.6	7	1.2	〇大豆白和え (小麦)	72	5	3.1	0.6
11月7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	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
11月8日	温玉ドライカレー (小麦、卵)	596	22.5	12.8	2.8					
11月9日										
11月10日										
11月11日										
11月12日										
11月13日										
11月14日										
11月15日										
11月16日										
11月17日										
11月18日										
11月19日										
11月20日										
11月21日										
11月22日										
11月23日										
11月24日										
11月25日										
11月26日										
11月27日										
11月28日										
11月29日										
11月30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。