

メイン献立

御中

10月27日 ~ 11月2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27日	和風カリカリチキン (小麦)	518	26.6	28.3	1.8	○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
月	さば甘辛煮 (小麦)	270	22.6	13	2.8	○千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
日	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦, 乳)	279	20.3	14.8	2.1	○春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
月	あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳)	554	20	13.1	3.8					
10月28日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	500	19.7	21.5	3.2	○ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵)	110	2.5	9.3	0.4
火	ヘルシーボークチャップ(1/2大豆ミート) (小麦, 乳)	242	15.9	10	2.7	○すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	○スペシャル鯛焼き (小麦, 卵, 乳)	263	8.3	8	0.8
火	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7					
10月29日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
水	さわら照焼 (小麦, 卵)	235	21	10.4	1.4	○大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
日	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	381	27	17.6	4.1	○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
木	秋の混ぜご飯とにゅうめん (小麦, 卵)	623	17	5	5					
10月30日	味噌かつとじ (小麦, 卵)	534	24.1	28.5	2.3	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
木	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦, 卵)	478	22	26.4	4.3	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
日	パンプキンシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	387	16.9	17.1	2.9	○ハロウィンプリン (小麦, 卵, 乳)	35	0.2	0.1	0.1
木	豚キムチーズ丼 (小麦, 乳)	641	21.2	16.7	3.4					
10月31日	鶏肉のカレー風味天ぷら (小麦, 卵, 乳)	545	33.1	32.5	1	○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
月	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	244	20.3	9.1	1	○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
日	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	○切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
金	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	23.5	26.2	0.8					
11月1日										
土										
11月2日										
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。