

メイン献立

御中

11月3日 ~ 11月9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
11月3日						○ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
						○根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
						○ミニアメリカンドッグ (小麦、卵、乳)	66	2.8	3	0.4
11月4日										
11月5日										
火										
11月6日	豚天甘酢あん (小麦、卵)	434	19.8	27.6	1	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	白身魚のムニエル タルタルソース (小麦、卵)	303	20.7	17.9	1.6	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	太平燕(タイピーエン) (えび、小麦、卵)	336	13.5	8.7	4.8	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	72	4.2	3.6	1
水	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6					
11月7日	タンドリーチキン (小麦、卵、乳)	436	28.6	26.5	1.1	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
	八宝菜(1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	○高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦、卵)	478	22	26.4	4.3	○かにかま大根煮 (かに、小麦)	33	2.2	0.5	0.5
木	かつめし (小麦、卵、乳)	707	19.3	23.8	1.7					
11月8日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	356	17	17	1.4	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	126	1	10.5	0.6
	さば味噌煮 (小麦)	378	26.6	17.4	3.9	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦、卵、乳)	30	1.9	1.1	0.5
	チャプチェ (小麦、卵)	354	12.3	12.6	2.8	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
金	メンチカツカレー (小麦、卵、乳)	892	21.2	37.1	4.7					
11月9日										
土										
11月10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。