

メイン献立

御中

11月10日 ~ 11月16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10日	韓国風からあげ (小麦)	432	25.9	20.7	1.8	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび, 小麦, 卵)	37	2.4	1.3	0.7
11月11日	銀ひらす西京焼 (小麦)	288	24.2	11	2.4	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
11月12日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦, 乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇ミニ鯛焼き (小麦, 卵, 乳)	137	3.7	5.8	0.4
11月13日	わごはんと芋の子汁セット (小麦)	586	25.5	10.4	3.9					
11月14日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
11月15日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	372	21.1	18	2.7	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
11月16日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵)	459	27.9	20.7	3.8	〇プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
火	デミかつ丼 (小麦, 乳)	848	24.7	34.6	1.6					
11月17日	福岡鶏明太焼き (小麦)	449	32.1	27.7	2.8	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
11月18日	白身魚のムニエルソース (小麦, 卵, 乳)	206	20.3	6.3	1.2	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
11月19日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
水	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9					
11月20日	ごま味噌チキンカツ (小麦, 卵, 乳)	509	25.4	30.1	1.5	〇スバゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
11月21日	豚ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	459	17.3	26.4	2.5	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
11月22日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
木	和歌山梅バーガー (小麦, 卵, 乳)	624	28.7	24.3	4.3					
11月23日	豚肉のジギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇春雨中華 (小麦, 卵)	39	0.7	0.8	0.5
11月24日	ます黒胡椒焼 (小麦, 卵)	264	26.3	10.4	1.3	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
11月25日	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	〇お麴と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	72	4	2.4	0.7
11月26日	ピーナツ担担麺 (落花生, 小麦, 卵)	662	23.6	17.7	4.3					
11月27日										
11月28日										
11月29日										
11月30日										
12月1日										
12月2日										
12月3日										
12月4日										
12月5日										
12月6日										
12月7日										
12月8日										
12月9日										
12月10日										
12月11日										
12月12日										
12月13日										
12月14日										
12月15日										
12月16日										
12月17日										
12月18日										
12月19日										
12月20日										
12月21日										
12月22日										
12月23日										
12月24日										
12月25日										
12月26日										
12月27日										
12月28日										
12月29日										
12月30日										
12月31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。