

メイン献立

御中

11月24日 ~ 11月30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1日	チキン磯辺フライ (小麦, 卵, 乳)	355	24.9	14.5	1.3	〇千切り酢の物 (かに, 小麦, 卵)	48	1.5	0	1.1
11月2日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	279	21.1	13.5	1.2	〇ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
11月4日	豚と大根のやわらか煮 (1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	〇中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
11月5日	豆腐と青菜の辛味丼 (小麦, 乳)	568	22	11.3	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月6日	豚肉のから揚げ (小麦)	458	19.7	29.4	1.7	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
11月7日	海鮮チリソース (えび, 小麦, 卵)	390	23.6	8.8	2.3	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
11月8日	ちゃんぽん (えび, 小麦, 卵)	395	19.3	11.1	9.6	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
11月9日	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月10日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
11月11日	ぶり照焼 (小麦)	296	22.4	17.6	1.1	〇ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
11月12日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	〇白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
11月13日	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月14日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	309	16.1	17.5	3.1	〇シェルスラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
11月15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	〇ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
11月16日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
11月17日	鶏かば丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月18日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
11月19日	ますの香味和風漬け (小麦)	410	22.6	29.4	1.5	〇小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
11月20日	ボークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	〇卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
11月21日	カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	751	26	23.8	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月22日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	141	2.3	9.4	0.7
11月23日	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	315	18	15.9	3.8	〇いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
11月24日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	〇コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
11月25日	親子丼 (小麦, 卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月26日	手作りチキンカツ (小麦, 卵, 乳)	551	24.4	30.4	2.3	〇コンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
11月27日	ブルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
11月28日	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	751	35	24.1	5.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
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。