お献立表

日 (小素) 632 30.4 13.1 2 塩だれチキン丼 (小麦,卵) 632 30.4 13.1 2 1 揚げ鶏のレモンソース (小麦,乳) 471 25.3 22.3 2.4 ○ごぼうサラダ (卵) 月 豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) (小麦,卵) 290 19 12.7 2.7 ○キャベツ生姜和え (小麦, 卵) 2 (小麦,卵) (小麦,卵) カ きりのチャウダー (小麦,乳) 306 10.9 17.1 3.8 ○ミ二鯛焼き (小麦,卵,乳) マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7	g g 5 0.5 9 0.5 5 0.3
2 月 銀ひらす照焼 (小麦) 254 23.3 12.8 2 ○千切りちりめん煮 (小麦) 66 2.3 2.9 1 日 (小麦) 鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) 318 21.4 17.2 3 ○うずらフライ (小麦, 卵, 乳) 84 3 5.9 上 だれチキン丼 (小麦, 卵) 632 30.4 13.1 2 (小麦, 卵, 乳) 1 提げ鶏のレモンソース (小麦, 卵) 1 25.3 22.3 2.4 ○ごぼうサラダ (卵) 1 揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳) 471 25.3 22.3 2.4 ○ごぼうサラダ (卵) 120 1.1 9.0 (小麦, 卵) 2 (小麦, 卵) 1 20 1.7 0.0 (小麦, 卵) 3 (小麦, 卵) 290 19 12.7 2.7 ○キャベツ生姜和え (小麦) 3 (小麦, 乳) 306 10.9 17.1 3.8 ○ミニ鯛焼き (小麦, 卵, 乳) 137 3.7 5.8 (小麦, 卵, 乳) マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7	0. 5 0. 3 7 0. 4
月 銀ひらす照焼 (小麦) (小麦) 第8とかぶの塩麹煮(1/3日野菜) 318 21.4 17.2 3 (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦)	5 0.3 7 0.4
日 鶏肉とかぶの塩麹煮(1/3日野菜) 318 21.4 17.2 3 〇うずらフライ (小麦、卵、乳) 84 3 5.9 日 塩だれチキン丼 (小麦・卵) 632 30.4 13.1 2 2 (小麦・卵、乳) 120 1.1 9. 1 揚げ鶏のレモンソース (小麦・乳) 471 25.3 22.3 2.4 〇ごぼうサラダ (卵) 120 1.1 9. 2 (小麦・野ン) (小麦・卵) 12.7 2.7 〇キャベツ生姜和え (小麦・卵・ツ生姜和え (小麦・卵・カー・(小麦・卵・カー・(小麦・卵・乳)) 20 1.7 0. 5 さりのチャウダー (小麦・乳) 306 10.9 17.1 3.8 〇ミニ鯛焼き (小麦・卵・乳) 137 3.7 5.6 7 日豚丼 712 24.2 25.7 2.7	7 0.4
月 塩だれチキン丼 (小麦,卵) 632 30.4 13.1 2 1 揚げ鶏のレモンソース (小麦,乳) 471 25.3 22.3 2.4 〇ごぼうサラダ (卵) 120 1.1 9.7 月 豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) 290 19 12.7 2.7 〇キャベツ生姜和え (小麦) 20 1.7 0.7 2 おさりのチャウダー (小麦,乳) 306 10.9 17.1 3.8 〇ミニ鯛焼き (小麦,卵,乳) 137 3.7 5.8 マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7	
2 (小麦,乳) (卵) 月 豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) 290 19 12.7 2.7 〇キャベツ生姜和え 20 1.7 0. 2 (小麦,卵) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) 137 3.7 5.8 日 (小麦,乳) マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7 2.7	
月 豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) 290 19 12.7 2.7 〇キャベツ生姜和え 20 1.7 0.7 2 (小麦, 卵) (小麦) (小麦) (小麦) (小麦) 0.7 3.8 〇ミニ鯛焼き (小麦, 卵, 乳) 137 3.7 5.8 7 日 (小麦, 乳) マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7 2.7	1 0.8
日日	
, マヨ豚丼 712 24.2 25.7 2.7	3 0.4
火 (小麦, 卵)	
1 カキフライ 493 10.8 33.1 1.4 〇カレーじゃがサラダ 137 2 9.3 (小表,卵,乳)	2 0.5
月 赤魚生姜煮 299 23 7.3 2.1 〇白和え 59 3.7 2.4	1 0.5
3	1 1.3
カツサンド 897 28.3 30.8 7.8 水 (小麦, 卵, 乳)	
1 鶏の山賊焼 438 27.9 27.9 1 〇スパゲティサラダ 121 1.6 8.9 (小麦)	5 0.7
月 薬味たっぷり肉豆腐(1/3日野菜)。 340 ~ 24.6 ~ 15 ~ 4.1 〇カ二酢の物 34 ~ 1.6 ~ 0.	0.9
日 肉団子と白菜の中華煮(1/2日野菜) 327 15.1 11.8 3 〇生姜さんぴら 71 2 2.9 2.9 (小麦, 卵, 乳)	0.9
から揚げカレー 958 25.8 44.4 5.3 1 1 2 3 4 4 4 4 4 5 5 3 1 1 4 4 5 3 6 4 6 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	
1 もち豚入り自家製ハンバーグ 390 20 15.5 1.2 〇青梗菜ごま醤油和え 14 0.8 0.7 2 (小麦, 卵,乳)	0.5
月 白身魚の竜田揚げカレーマヨソース 407 21.6 25.7 2.3	2 0.6
日 茄子とおくらの豚肉味噌炒め(1/3日野菜) : 389 : 18.8 : 19.4 : 3 〇高野五目煮 : 76 : 5.1 : 2.7	1 1.4
玉子サンド 718 17.8 25.7 3.4 (小麦, 卵, 乳)	
月 6	
Ď	
<u>±</u>	
月 7	
自	
<u>B</u>	

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。 ※アレルゲンは7大アレルゲンのみ表示しております。メインテ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。