

メイン献立

御中

12月15日～12月21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
1 2 月 1 5 日 月	とんかつ (小麦,卵,乳) 白身魚のムエルクリームソース エビサラダ添え (えび,小麦,卵,乳) 生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦) 焼肉のせビビンバ (小麦,卵)	453 371 349 680	17.4 25.5 19.7 27	20.9 10.4 15.3 22.2	3.1 2.5 1.3 2.7	○ハムじゃがサラダ (小麦,卵,乳) ○ちくわ白滝七味煮 (えび,小麦,卵) ○焼きそば (えび,小麦)	142 29 63	2.5 1.8 3.1	9.7 0.2 3.1	0.6 0.7 0.8
1 2 月 1 1 6 日 火	チキンのトマトミルクソース (小麦,卵,乳) タッカルビ (1/2日野菜) (小麦) 鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦) 焼肉とろろ丼 (小麦)	605 280 445 613	31.7 17.4 20.3 23	30.6 13.8 14.2 13.6	3.4 2.1 3 2.1	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦,卵) ○春雨酢の物 (小麦) ○いんげんちくわすりゴマ和え (えび,小麦,卵)	126 33 37	1 0.4 2.4	10.5 0 1.3	0.6 0.8 0.7
1 2 月 1 7 日 水	Xmas骨付きフライドチキン (小麦,卵,乳) 銀ひらす塩麹漬け焼き (小麦) 豚じやが味噌バター煮 (乳) コロッケサンド (小麦,卵,乳)	883 174 393 807	35.7 19.7 15.6 24.3	52.4 8 12.7 23.8	2.3 1.2 3.1 6.9	○かにオムヤ醤油サラダ (かに,小麦,卵) ○きんぴらごぼう (小麦) ○白菜ハムコンソメ煮 (小麦,卵,乳)	123 55 30	2 1.2 1.9	10 0.7 1.1	0.6 1 0.5
1 2 月 1 8 日 木	油淋鶏 (ユーリンチー) (小麦) 肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦,卵,乳) 豆腐の野菜あんかけ (かに,小麦,卵,乳) ピスクリームライス (えび,小麦,乳)	512 400 176 562	23.6 15.5 13.4 14.5	30.2 20.6 6.7 12.2	3 1.9 2.2 4.3	○キャベツ生姜和え (小麦) ○高野五目煮 (小麦) ○卵の花 (小麦)	20 76 37	1.7 5.1 2.6	0.1 2.7 1.1	0.8 1.4 0.7
1 2 月 1 9 日 金	塩だれ豚 (小麦) ぶり照焼 (小麦,卵) ほうれん草ジェノベーゼパスタ (小麦,乳) チキンカツサンド (小麦,卵,乳)	320 387 586 777	18.8 26.3 20.9 27.5	18.9 21.4 19.4 20.8	1.5 1.5 2.1 7.5	○マカロニサラダ (小麦,卵) ○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦,卵) ○枝豆ひじき煮 (小麦)	116 72 47	1.7 4.2 2.2	7.9 3.6 2.2	0.5 1 0.6
1 2 月 2 0 日 土										
1 2 月 2 1 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。

※アレルゲンは7大アレルゲン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。