

メイン献立

御中

12月22日～12月28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 2 日 月	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	518	24.8	35.7	1.5	○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
1 2 月 2 日 月	マスの山椒焼 (小麦)	261	23.6	11.1	1.4	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
1 2 月 2 日 月	鶏と茄子の味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	323	17.9	13.2	1.9	○千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
1 2 月 2 日 火	豚塩キャベツ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1 2 月 2 日 火	ひれかつ (小麦, 卵, 乳)	395	13.9	14.1	3	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
1 2 月 2 日 水	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	225	15.3	12	2.9	○かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
1 2 月 2 日 水	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	○中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
1 2 月 2 日 水	マヨから丼 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1 2 月 2 日 水	ローストチキン (小麦)	553	30.3	28.1	3.1	○スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
1 2 月 2 日 水	白身魚のフリッターオーロソース (小麦, 卵, 乳)	417	23.7	23.8	1.1	○あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
1 2 月 2 日 水	切干チャブチエ (小麦)	321	16.5	12.6	3	○ロールケーキチョコ (小麦, 卵, 乳)	71	1.3	0.4	0.2
1 2 月 2 日 水	デミグラスミンチカツサンド (小麦, 卵, 乳)	734	20.9	25	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1 2 月 2 日 木	ポークソテーオニオソース (小麦, 卵, 乳)	443	24.5	24.9	1.8	○オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
1 2 月 2 日 木	茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜) (小麦)	333	15.9	18.4	2.3	○蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
1 2 月 2 日 木	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵)	459	27.9	20.7	3.8	○白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
1 2 月 2 日 木	白身魚とえびフライカレー (小麦, 卵, 乳)	841	21.4	30.3	4.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1 2 月 2 日 木	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	812	28.9	55.5	2.8	○春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
1 2 月 2 日 木	さばさっぱり煮 (小麦)	401	27	19	3.7	○高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
1 2 月 2 日 木	豆腐のチリソース煮 (小麦)	230	13.5	7.4	1.9	○お麸と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	72	4	2.4	0.7
1 2 月 2 日 木	エビカツサンド (えび, 小麦, 卵, 乳)	905	33.2	29.1	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

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。