

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月 19日 月	レモンソースチキンと彩りデリ (卵)	559	30.3	37.3	2.1	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦,卵)	106	2.6	8.7	0.5
	ぶり照焼 (小麦)	397	24	23.7	1.2	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	マー婆ー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○さつま揚げとコンニャクの炒り煮 (小麦,卵)	47	3	0.9	0.7
	食物繊維たっぷりパエリア (えび,小麦,乳)	377	12.5	4.4	0.6					
1月 20日 火	豚のお好み焼風天ぷら (小麦,卵)	615	22.2	37.6	2.5	○ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
	鶏のうま煮(1/3日野菜) (小麦,卵,乳)	412	18	22.7	3.5	○千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
	チャーフチエ (小麦,卵)	354	12.3	12.6	2.8	○春巻き (小麦,卵)	110	2.5	7.1	0.4
	ボルシチ風もちむぎのスープ (小麦,乳)	292	9.4	12.1	3.3					
1月 21日 水	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○韓国風シェルサラダ (小麦,卵,乳)	113	3	6.8	0.3
	白身魚に塩麹カロテンソース添え (小麦)	293	21.3	13	4.8	○大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
	葉味たっぷり肉豆腐(1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	○すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
	ハンバーグサンド (小麦,卵,乳)	804	30.9	30.1	4.3					
1月 22日 木	豚肉のデミグラ炒め (小麦,卵,乳)	420	20.3	25.7	1.3	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
	ポークピーンズ (小麦,乳)	361	24.7	21.3	2.1	○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
	鶏の親子煮(1/2日野菜) (小麦,卵)	459	27.9	20.7	3.8	○ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
	カルボ風ソイいうどん (小麦,落花生)	590	23.1	15.9	3.7					
1月 23日 金	オートミール入りハンバーグ おろし煮 (小麦)	305	24.3	8.4	3.2	○キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
	豚すき玉子とじ(1/2日野菜)	457	25.3	20.3	4.1	○大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
	厚揚げオイスター煮 (小麦,乳)	315	18	15.9	3.8	○ちくわいんげん炒め煮 (えび,小麦,卵)	40	2.3	0.4	0.5
	フィッシュフライサンド (小麦,卵,乳)	544	20.4	10.8	2.9					
1月 24日 土										
1月 25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。