

メイン献立

御中

1月19日 ~ 1月25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月19日	レmonsチキンと彩りデリ (卵)	559	30.3	37.3	2.1	〇ひじきのごまヨサダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
1月20日	ぶり照焼 (小麦)	397	24	23.7	1.2	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
1月21日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇さつま揚げとコンヤの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
1月22日	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23日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	615	22.2	37.6	2.5	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
1月24日	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	412	18	22.7	3.5	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
1月25日	チャブチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
1月26日	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27日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
1月28日	白身魚に塩麹カロテンソース添え (小麦)	293	21.3	13	4.8	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
1月29日	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
1月30日	ハンバーグサンド (小麦, 卵, 乳)	804	30.9	30.1	4.3					
1月31日	豚肉のデミグラ炒め (小麦, 卵, 乳)	420	20.3	25.7	1.3	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
2月1日	ポークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
2月2日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵)	459	27.9	20.7	3.8	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
2月3日	カルボ風ソイうどん (小麦, 落花生)	590	23.1	15.9	3.7					
2月4日	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	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
2月5日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
2月6日	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	315	18	15.9	3.8	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
2月7日	フィッシュフライサンド (小麦, 卵, 乳)	544	20.4	10.8	2.9					
2月8日										
2月9日										
2月10日										
2月11日										
2月12日										
2月13日										
2月14日										
2月15日										
2月16日										
2月17日										
2月18日										
2月19日										
2月20日										
2月21日										
2月22日										
2月23日										
2月24日										
2月25日										
2月26日										
2月27日										
2月28日										
2月29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。