

メイン献立

御中

1月26日～2月1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 26日 月	かつとじ (小麦、卵、乳)	496	22.6	26.5	3.8	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	126	1	10.5	0.6
	さばのみりん焼き (小麦)	289	23	12.5	2	○キヤベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	○焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
	鶏かは丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2					
1月 27日 火	鶏の唐揚げ南蛮風 (小麦)	609	26.2	36	2.7	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	○ロールケーキ (小麦、卵、乳)	71	1.3	0.4	0.2
	マヨ豚丼 (小麦、卵)	712	24.2	25.7	2.7					
1月 28日 水	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	539	12.1	34.8	1.4	○ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
	銀ひらす塩麹漬け焼き (小麦、卵)	262	23.2	11.8	1.7	○かにかま大根煮 (かに、小麦)	33	2.2	0.5	0.5
	ピリ辛酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	535	19.6	21	4.2	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	コロッケサンド (小麦、卵、乳)	859	24.5	24.3	9					
1月 29日 木	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	○カニキヤベツマヨ醤油サラダ (かに、小麦、卵)	89	1.6	7.4	0.8
	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	あさりのチャウダー (小麦、乳)	306	10.9	17.1	3.8	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6					
1月 30日 金	ポークソテーオニオソース (小麦、卵、乳)	392	21.1	21.1	1.8	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
	えびと豆腐のうま塩煮 (えび、小麦)	201	17	7.6	2	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦)	72	4.2	3.6	1
	鶏肉とかしナッツの炒め物 (小麦)	508	20.4	27.6	4.3	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	デミグラスミンチカツサンド (小麦、卵、乳)	730	20.9	25	4					
1月 31日 土										
2月 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。