

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	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	126	1	10.5	0.6
26日	さばのみりん焼き (小麦)	289	23	12.5	2	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
27日	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	〇焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
28日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2					
1月29日	鶏の唐揚げ南蛮風 (小麦)	609	26.2	36	2.7	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
30日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
火	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	〇ロールケーキ (小麦, 卵, 乳)	71	1.3	0.4	0.2
31日	マヨ豚丼 (小麦, 卵)	712	24.2	25.7	2.7					
2月1日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
2日	銀ひらす塩麹漬け焼き (小麦, 卵)	262	23.2	11.8	1.7	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
3日	ピリ辛酢豚 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	535	19.6	21	4.2	〇卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
水	コロッケサンド (小麦, 卵, 乳)	859	24.5	24.3	9					
4日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	〇カニキャベツマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	89	1.6	7.4	0.8
5日	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
6日	あさりのチャウダー (小麦, 乳)	306	10.9	17.1	3.8	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
木	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6					
7日	ポークソテーオムソース (小麦, 卵, 乳)	392	21.1	21.1	1.8	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
8日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	201	17	7.6	2	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
9日	鶏肉とガーナツツの炒め物 (小麦)	508	20.4	27.6	4.3	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
金	デミグラスミンチカツサンド (小麦, 卵, 乳)	730	20.9	25	4					
10日										
11日										
12日										
土										
13日										
14日										
15日										
16日										
17日										
18日										
19日										
20日										
21日										
22日										
23日										
24日										
25日										
26日										
27日										
28日										
29日										
30日										
31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。