

メイン献立

御中

2月2日 ~ 2月8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
2月2日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇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
2月3日	赤魚生姜煮 (小麦)	288	23.5	5.8	2.6	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
2月4日	豆腐の野菜あんかけ (かに、小麦、卵、乳)	200	16	8.5	2.2	〇ハッシュポテト (小麦)	89	0.8	5.2	0.7
2月5日	トルコライス (小麦、卵、乳)	723	23.8	16.2	4					
2月6日	豚肉オイスター炒め (小麦)	347	21.8	20.7	2.5	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
2月7日	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
2月8日	豆乳シチュー (1/3日野菜) (小麦、乳)	291	14.2	13.7	2.5	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9日	焼肉チャーハン (小麦、卵、乳)	663	25.6	19.1	3.2					
2月10日	チキン磯辺フライ (小麦、卵、乳)	355	24.9	14.5	1.3	〇春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
2月11日	ますの味噌マヨ焼 (小麦、卵、乳)	484	31.3	23.3	3.8	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
2月12日	エビチリ (えび、小麦、卵)	311	14.8	6.1	2.1	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
2月13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14日	キャベツたっぷり自家製メンチカツ (小麦、卵、乳)	950	75.3	51.1	3.6	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
2月15日	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦、乳)	279	20.3	14.8	2.1	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
2月16日	チャブチエ (小麦、卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
2月17日	鶏照りとろろ丼 (小麦)	785	33.4	23.1	2.6					
2月18日	和風カリカリチキン (小麦)	462	26.7	25.3	1.5	〇オクラのマヨポン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
2月19日	白身魚のムニエル照焼ソース (小麦)	237	20.4	9.7	1.7	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
2月20日	たっぷり野菜と豚肉の咖喱炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	287	20.3	15.5	1.6	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
2月21日	玉子サンド (小麦、卵、乳)	712	17.6	25.7	3.6					
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。