

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,卵) | 603 | 31.8 | 31.6 | 2.6 | ○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 |
| | 赤魚生姜煮 (小麦) | 288 | 23.5 | 5.8 | 2.6 | ○じやが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦,卵) | 83 | 2.2 | 3.7 | 0.5 |
| | 豆腐の野菜あんかけ (かに,小麦,卵,乳) | 200 | 16 | 8.5 | 2.2 | ○ハッシュポテト (小麦) | 89 | 0.8 | 5.2 | 0.7 |
| | トルコライス (小麦,卵,乳) | 723 | 23.8 | 16.2 | 4 | | | | | |
| 2月3日 | 豚肉オイスター炒め (小麦) | 347 | 21.8 | 20.7 | 2.5 | ○かぼちゃサラダ (卵) | 105 | 1.1 | 6.1 | 0.3 |
| | 鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦) | 445 | 20.3 | 14.2 | 3 | ○白滝ひじき煮 (小麦) | 48 | 2 | 2.3 | 0.7 |
| | 豆乳シチュー (1/3日野菜) (小麦,卵) | 291 | 14.2 | 13.7 | 2.5 | ○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし) | 38 | 2.6 | 1.6 | 0.9 |
| | 焼肉チャーハン (小麦,卵,乳) | 663 | 25.6 | 19.1 | 3.2 | | | | | |
| 2月4日 | チキン磯辺フライ (小麦,卵,乳) | 355 | 24.9 | 14.5 | 1.3 | ○春雨中華 (小麦,卵) | 47 | 0.7 | 0.8 | 0.5 |
| | ますの味噌マヨ焼 (小麦,卵,乳) | 484 | 31.3 | 23.3 | 3.8 | ○かに生姜和え (小麦) | 25 | 1.9 | 0.1 | 0.7 |
| | エビチリ (えび,小麦,卵) | 311 | 14.8 | 6.1 | 2.1 | ○千切り大豆煮 (小麦) | 60 | 2.3 | 1.9 | 0.6 |
| | フィッシュフライサンド (小麦,卵,乳) | 544 | 20.4 | 10.8 | 2.9 | | | | | |
| 2月5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 | ○スパゲティサラダ (小麦,卵) | 121 | 1.6 | 8.5 | 0.7 |
| | 鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦,卵) | 279 | 20.3 | 14.8 | 2.1 | ○蓮根きんぴら (小麦) | 63 | 0.9 | 1.6 | 0.9 |
| | チャブチエ (小麦,卵) | 354 | 12.3 | 12.6 | 2.8 | ○中華ごま団子 (アレルギーなし) | 181 | 2.1 | 8.1 | 0 |
| | 鶏照りとろろ丼 (小麦) | 785 | 33.4 | 23.1 | 2.6 | | | | | |
| 2月6日 | 和風カリカリチキン (小麦) | 462 | 26.7 | 25.3 | 1.5 | ○オクラのマヨポン和え (小麦,卵) | 64 | 1.7 | 3.9 | 0.5 |
| | 白身魚のムニエル照焼ソース (小麦) | 237 | 20.4 | 9.7 | 1.7 | ○白和え (小麦) | 59 | 3.7 | 2.4 | 0.5 |
| | たっぷり野菜と豚肉のカレーチキン (1/3日野菜) (小麦,卵) | 287 | 20.3 | 15.5 | 1.6 | ○高野ひじき煮 (小麦) | 85 | 5.8 | 3.1 | 1.3 |
| | 玉子サンド (小麦,卵,乳) | 712 | 17.6 | 25.7 | 3.6 | | | | | |
| 2月7日 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2月8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。