

メイン献立

御中

1月12日 ~ 1月18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12日	豚肉味噌生姜焼 (1/3日野菜) (小麦)	459	24.6	23.9	2.2	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
1月13日	ます西京焼 (小麦)	237	23.5	7	1.7	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
1月14日	厚揚げの五目炒め (小麦)	321	20.4	19.2	3	〇コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
1月15日	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	711	26.9	17	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月16日	鶏のケチャップソース (小麦)	547	24	34.2	1.2	〇ウインナーキャベツサラダ (小麦, 卵)	143	3	12.2	0.4
1月17日	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇生姜さんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
1月18日	鶏肉と菜の花の生姜煮 (小麦)	252	24.4	1.7	3.5	〇中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
火	マヨ豚丼 (小麦, 卵)	712	24.2	25.7	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月19日	カキフライ (小麦, 卵, 乳)	493	10.8	33.1	1.4	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
1月20日	白身魚ハーマスタードソース (小麦)	214	21.5	4.4	1.6	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
水	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
1月21日	カツサンド (小麦, 卵, 乳)	894	28.2	31.2	7.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月22日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
1月23日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
1月24日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦, 乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
木	コロッケカレー (小麦, 卵, 乳)	812	14.8	27.2	5.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月25日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	356	17	17	1.4	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
1月26日	ブルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
1月27日	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
1月28日	玉子サンド (小麦, 卵, 乳)	708	17.6	25.7	3.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月29日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦, 乳)	439	25.9	21.7	2.3	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
1月30日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	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
1月31日	山形名物芋煮 (小麦)	249	14.8	7.6	3.3	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
土	ごまたま豚丼 (小麦, 卵)	752	31	21.7	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月1日	鶏唐揚げネギソース (小麦)	496	25.4	31	2.2	〇かにわか中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
1月2日	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	364	17.2	13.9	3.1	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
1月3日	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
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。