

メイン献立

御中

2月16日 ～ 2月22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16日	鶏ねぎ塩焼 (小麦)	445	28	26.3	2.5	○シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
	銀ひらすの七味焼 (小麦)	197	18.9	7.5	1.7	○ひじき油揚げ (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵)	459	27.9	20.7	3.8	○ロールケーキ (小麦, 卵, 乳)	71	1.3	0.4	0.2
	スタミナラーメン (小麦)	672	23.2	18.8	4.8					
2月17日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	374	21.4	20.1	1.7	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	九条ねぎの京からしそば (えび, 小麦)	596	27.3	14.6	6.3					
2月18日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
	ますのちゃんちゃん焼き (小麦)	325	25.8	7.6	3.4	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
	コロッケサンド (小麦, 卵, 乳)	859	24.5	24.3	9	○お麴と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	82	4.5	2.7	0.8
水	韓国風ピリ辛海鮮ラーメン (えび, かに, 小麦)	462	23.7	4	5					
2月19日	もち豚入り自家製ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	390	20	15.5	1.2	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	21.9	18.3	2	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	364	17.7	16.4	3.7	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
木	だしバターラーメン (小麦, 卵, 乳)	501	26.3	8.8	4.3					
2月20日	チキンソテーオニオンソース (小麦, 卵)	444	28.8	25.8	2	○コーンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	赤魚のおろし煮 (小麦)	249	24.2	6.4	3.2	○生姜さんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
	エビカツサンド (えび, 小麦, 卵, 乳)	895	32.9	29	3.9	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
金	鶏白湯手羽先ラーメン (小麦, 乳)	551	32.8	10.2	4.9					
2月21日										
土										
2月22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。