

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日月	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	○ひじき油揚煮 (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	○ロールケーク (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日火	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
	鶏チリボテト (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日水	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	○お麸と玉ねぎ玉子とじ (小麦,卵)	82	4.5	2.7	0.8
	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日木	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,卵)	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 (卵)	36	0.1	0.1	0
	だしバターラーメン (小麦,卵,乳)	501	26.3	8.8	4.3					
2月20日金	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	○生姜きんぴら (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
	鶏白湯手羽先ラーメン (小麦,卵)	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。

※両・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。

※アレルゲンは7大アレルゲン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。