

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23日	チキン石垣フライ (小麦, 卵, 乳)	527	27.2	25.6	2.5	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
2月24日	白身魚ムニエルレモンソース (小麦, 卵)	223	20	7.8	1.2	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
2月25日	肉団子クリーム煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	512	18.3	26.1	2.2	〇プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
2月26日	あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳)	590	20.7	15.1	5.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月27日	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	453	17.4	20.9	3.1	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
2月28日	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
2月29日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	337	33.8	8.4	4	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
3月1日	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月2日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	356	17	17	1.4	〇スバゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
3月3日	さばのみりん焼き (小麦, 卵)	335	26.1	14.4	2.4	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
3月4日	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
3月5日	デミグラスミンチカツサンド (小麦, 卵, 乳)	730	20.9	25	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月6日	塩だれ豚 (小麦, 卵, 乳)	298	19.3	17.2	1.7	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
3月7日	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
3月8日	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
3月9日	ハンバーグカレー (小麦, 卵, 乳)	946	24.1	43.2	5.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月10日	豚の甘辛揚げ (小麦)	583	21.9	33.3	2.8	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
3月11日	ホッケ塩焼 (えび, 小麦, 卵)	324	25.1	17.9	2.4	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
3月12日	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	364	17.2	13.9	3.1	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
3月13日	チキンカツサンド (小麦, 卵, 乳)	773	27.5	20.8	7.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月14日										
3月15日										
3月16日										
3月17日										
3月18日										
3月19日										
3月20日										
3月21日										
3月22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。