

メイン献立

御中

2月9日～2月15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9日	鶏肉のカレー風味天ぷら (小麦,卵,乳)	528	29.7	32.3	1	○マカロニサラダ (小麦,卵)	116	1.7	7.9	0.5
	銀ひらすバタポンソテー (小麦,乳)	256	22.2	13.8	0.7	○ウインナー・ケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	麦麻婆茄子 (小麦)	271	6.4	6.3	3.5	○好み焼き (小麦,卵)	95	1.4	5.9	0.8
	チキンカツ丼 (小麦,卵,乳)	668	24.6	17.5	3					
2月10日	イタリア風ポークカツ (小麦,卵,乳)	480	16.8	25.3	2.3	○ちりめん酢の物 (小麦)	35	1.4	0.1	1
	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	鶏肉とカシューナッツの炒め物 (小麦)	508	20.4	27.6	4.3	○筑前煮 (えび,小麦,卵)	56	2.9	0.5	0.9
	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6					
2月11日	ハニーマスター・ドチキン (小麦)	489	27	24	1.1	○ひじきサラダ (小麦,卵)	115	1.9	8.3	0.5
	かれい生姜煮 (小麦)	256	24.3	6.2	2.6	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	八宝菜(1/2日野菜) (小麦,卵,乳)	226	12.7	11	2.4	○高野玉子とじ (小麦,卵)	104	7.8	5.3	1.1
	パン・アーモンドサンド (小麦,卵,乳)	804	30.9	30.1	4.3					
2月12日	クリーミー・コロッケ (えび,かに,小麦,卵,乳)	370	9.4	14	2	○カニオニオンマヨ醤油サラダ (かに,小麦,卵)	123	2	10	0.6
	鶏と茄子の味噌炒め(1/2日野菜) (小麦)	353	17.9	13.2	1.9	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	豚肉かわりソース煮(1/2日野菜) (小麦,乳)	259	13.7	11.1	2.6	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	豚しゃぶカレー (小麦,乳)	750	20.1	29.1	4.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月13日	チキン南蛮 (小麦,卵,乳)	557	26.1	29.8	2.3	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
	さば田楽味噌焼 (小麦,卵)	342	28.3	17.9	2.5	○うずらフライ (小麦,卵,乳)	66	3	3.5	0.3
	ポークビーンズ (小麦,乳)	361	24.7	21.3	2.1	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	カツサンド (小麦,卵,乳)	894	28.2	31.2	7.6					
2月14日										
2月15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。