

お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
3月2日	油淋鶏(ユーリンチー) <small>(小麦)</small>	512	23.6	30.2	3	○ひじきのごまマヨサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	106	2.6	8.7	0.5
	銀ひらす照焼 <small>(小麦, 卵)</small>	268	23.9	10.2	2.1	○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 <small>(小麦, 卵)</small>	47	3	0.9	0.7
	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	340	24.6	15	4.1	○プリン <small>(卵, 乳)</small>	93	1.1	4.6	0.1
	ごまたま豚丼 <small>(小麦, 卵)</small>	752	31	21.7	3.1					
3月3日	洋食ミックスプレート <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	432	16.7	16.4	2.2	○ブロッコリーマヨサラダ <small>(卵)</small>	110	2.5	9.3	0.4
	鶏と蓮根の和風煮 <small>(小麦)</small>	310	18.8	15.4	2.1	○大豆ひじき煮 <small>(小麦)</small>	44	2.4	1.8	0.6
	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) <small>(小麦, 卵)</small>	457	25.3	20.3	4.1	○中華くらげ <small>(小麦)</small>	39	0.6	0.5	1
	トルコライス <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	723	23.8	16.2	4					
3月4日	のり塩チキン <small>(小麦, 卵)</small>	390	29.8	17.8	0.9	○韓国風シェルサラダ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	113	3	6.8	0.3
	まず柚子味噌焼 <small>(アレルギーなし)</small>	243	24.5	7.4	1.8	○千切り中華炒め <small>(小麦)</small>	36	0.8	0.2	0.8
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	277	20.3	13.9	3	○大根そぼろ煮 <small>(小麦)</small>	38	1.6	0	1
	フィッシュフライサンド <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	706	23.9	25	3.3					
3月5日	豚肉の大根おろしソース <small>(小麦, 卵)</small>	380	22	22.5	2.1	○小松菜ゆず醤油サラダ <small>(小麦)</small>	20	1	0.1	0.6
	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) <small>(小麦, 乳)</small>	279	20.3	14.8	2.1	○中華ポテト <small>(小麦)</small>	180	0.8	5.3	0
	肉じゃが (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	355	14.1	6.8	5.1	○ぜんまい五目煮 <small>(小麦)</small>	51	2.1	2	0.6
	マヨから丼 <small>(小麦, 卵)</small>	985	32.3	44	2.8					
3月6日	カキフライ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	493	10.8	33.1	1.4	○キャベツベーコンサラダ <small>(卵)</small>	99	1.8	8.6	0.5
	白身魚の明太マヨソース <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	266	21.8	10.4	1.4	○すき焼き風煮 <small>(小麦)</small>	39	1.7	0.1	0.7
	八宝菜 (1/2日野菜) <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	226	12.7	11	2.4	○ちくわいんげん炒め煮 <small>(えび, 小麦, 卵)</small>	40	2.3	0.4	0.5
	玉子サンド <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	685	16.7	26.1	3.5					
3月7日										
3月8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。