メイン献立　　御中　　3月23日 ～ 3月29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
3月23日 月	揚げ鶏のレモンソース（小麦,乳）	471	25.3	22.3	2.4	○マカロニサラダ（小麦,卵）	116	1.7	7.9	0.5
	かれい生姜煮（小麦）	255	24.1	6.2	2.4	○もやしのピリ辛ナムル（小麦）	47	2.8	2.7	1.1
	マーボー豆腐（小麦）	271	19.9	13.2	4	○お好み焼き（小麦,卵）	95	1.4	5.9	0.8
	豚生姜焼丼（1/3日野菜）（小麦）	633	26.5	15.3	2.8	○冷奴（アレルギーなし）	51	4.2	2.8	0
3月24日 火	豚キムチ＆チヂミ（小麦,卵,乳）	309	16.1	17.5	3.1	○ちりめん酢の物（小麦）	35	1.4	0.1	1
	野菜たっぷり水餃子（小麦,卵,乳）	309	15	15.1	2.2	○蓮根中華和え（小麦）	50	1	0.6	0.8
	揚げそば（1/2日野菜）（小麦,乳）	434	16.9	18.3	5.6	○プチケーキ（小麦,卵,乳）	90	1.7	0.4	0.2
	親子丼（小麦,卵）	641	27.1	18	2.7	○冷奴（アレルギーなし）	51	4.2	2.8	0
3月25日 水	鶏ナッツ揚げ（小麦,卵,落花生）	414	27.5	24	1.5	○ウインナーキャベツサラダ（小麦,卵）	143	3	12.2	0.4
	ます西京焼（小麦）	296	25.8	10.3	1.8	○中華くらげ（小麦）	39	0.6	0.5	1
	太平燕(タイピーエン)（えび,小麦,卵）	336	13.5	8.7	4.8	○五目白滝七味煮（小麦）	56	2.4	3	0.5
	デミグラスミンチカツサンド（小麦,卵,乳）	730	20.9	25	4	○冷奴（アレルギーなし）	51	4.2	2.8	0
3月26日 木	天ぷら盛り合わせ（えび,小麦,卵）	356	17	17	1.4	○ブロッコリーピーナツ和え（小麦,落花生）	34	2.6	1.3	0.4
	豆腐の野菜あんかけ（かに,小麦,卵,乳）	176	13.4	6.7	2.2	○千切り大根煮（小麦）	60	1.8	1.2	0.8
	タッカルビ（1/2日野菜）（小麦）	280	17.4	13.8	2.1	○高野玉子とじ（小麦,卵）	104	7.8	5.3	1.1
	オムカレー（小麦,卵,乳）	640	16.9	19.4	4.1	○冷奴（アレルギーなし）	51	4.2	2.8	0
3月27日 金	チキンソテーオニオンソース（小麦,卵）	444	28.8	25.8	2	○春雨サラダ（卵）	139	0.5	10.1	0.6
	白身魚の豆乳クリーム煮（1/3日野菜）（小麦,乳）	274	23.3	6.6	2.6	○小松菜ぜんまいナムル（小麦）	30	1.6	1.3	0.5
	肉団子うま煮（1/2日野菜）（小麦,卵,乳）	400	15.5	20.6	1.9	○筑前煮（えび,小麦,卵）	56	2.9	0.5	0.9
	チキンカツサンド（小麦,卵,乳）	773	27.5	20.8	7.4	○冷奴（アレルギーなし）	51	4.2	2.8	0

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。