

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30日	特製から揚げ (小麦, 卵)	597	26.9	35.2	2.1	○コロンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	さば塩焼 (アレルギーなし)	316	22.8	18.2	1.7	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
	ヘルシーポークチャップ(1/2大豆ミート) (小麦, 乳)	240	15.9	10	2.7	○春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
	焼肉のせびんバ (小麦, 卵)	680	27	22.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月31日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	458	22.2	18.9	2.9	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	クリームシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	382	17.2	17.7	2.9	○プチシュー (小麦, 卵, 乳)	52	1	3	0.1
	豚肉とかぼちゃの甘辛炒め (小麦)	334	19.1	12.3	1.5	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
火	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月1日	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	404	28.2	22.7	2	○いんげんウインナーサラダ (卵)	103	2.3	8.7	0.6
	白身魚香味和風漬け (小麦)	333	18.1	23.1	1.8	○ハムキャベツカレー炒め (小麦, 乳)	47	2.9	2	1.1
	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	○ジャーマンポテト風 (小麦)	78	2.4	3	0.9
水	フィッシュフライサンド (小麦, 卵, 乳)	706	23.9	25	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月2日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	391	11.8	23	2.8	○シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	412	18	22.7	3.5	○ぜんまい油揚げ (小麦)	83	3.5	5	0.5
木	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月3日	キャベツマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	651	24.7	44.3	4.6	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	銀ひらす塩麹漬け焼き (アレルギーなし)	190	18.7	7.6	1.8	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
金	玉子サンド (小麦, 卵, 乳)	708	17.6	25.7	3.5	○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。