

# 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
4月20日	照焼チキン (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	411	28.5	22.6	2.8	〇ごぼう七味マヨサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	126	1	10.5	0.6
	白身魚の明太マヨソース <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	262	21.6	10.3	1.4	〇キャベツ生姜和え <small>(小麦)</small>	20	1.7	0.1	0.8
	酢鶏 (1/3日野菜) <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	489	17.3	17.4	3.8	〇マンゴープリン <small>(乳)</small>	36	0.1	0.1	0
	自家製ラー油の担担うどん <small>(小麦, 卵)</small>	793	29.8	40.1	5.9					
4月21日	鶏ごぼうのから揚げ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	557	28.6	29.6	2.6	〇春雨酢の物 <small>(小麦)</small>	33	0.4	0	0.8
	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) <small>(アレルギーなし)</small>	225	15.3	12	2.9	〇昆布豆煮	93	5.9	4.5	0.9
	春野菜たっぷりアクアパッツァ <small>(小麦)</small>	294	22.7	12.6	1.8	〇コロッケ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	153	2.8	8.9	0.4
	マヨ豚丼 <small>(小麦, 卵)</small>	712	24.2	25.7	2.7					
4月22日	クリームコロッケ <small>(えび, かに, 小麦, 卵, 乳)</small>	370	9.4	14	2	〇ハムじゃがサラダ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	142	2.5	9.7	0.6
	さば甘辛煮 <small>(小麦)</small>	330	24.9	16.3	2.9	〇かにかま大根煮 <small>(かに, 小麦)</small>	38	2.5	0.5	0.6
	親子そうめん <small>(小麦, 卵)</small>	554	29.5	22.3	5.8	〇卵の花 <small>(小麦)</small>	37	2.6	1.1	0.7
	雑穀ごはんのまごわやさしいプレート <small>(小麦, 卵)</small>	826	40.1	20.4	1.2					
4月23日	チキン南蛮 <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	557	26.1	29.8	2.3	〇マカロニサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	116	1.7	7.9	0.5
	治部煮 (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	301	30.6	6.2	4	〇高野五日煮 <small>(小麦)</small>	76	5.1	2.7	1.4
	ブルコギ (1/2日野菜) <small>(小麦)</small>	295	17.7	13.4	3.6	〇きんぴらごぼう <small>(小麦)</small>	55	1.2	0.7	1
	野菜マンマン混ぜそば <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	789	53.4	19.3	9.2					
4月24日	揚げ鶏のレモンソース <small>(小麦, 乳)</small>	548	25	32.3	2.3	〇かにかま醤油サタ <small>(かに, 小麦, 卵)</small>	123	2	10	0.6
	銀ひらすの七味焼 <small>(小麦)</small>	240	23.2	12.8	2	〇ツナと玉葱の玉子とじ <small>(小麦, 卵)</small>	72	4.2	3.6	1
	蒸し鶏と豆腐の海藻サラダ <small>(小麦)</small>	175	22.1	3.3	1.6	〇枝豆ひじき煮 <small>(小麦)</small>	47	2.2	2.2	0.6
	シーフードのスパイスカレー <small>(えび, 小麦, 卵, 乳)</small>	784	23.2	27.1	2.7					
4月25日										
4月26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。