

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6日	鶏エスニックソテー (小麦)	457	22.4	29.2	1.9	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
	白身魚ハーミスタードソース (小麦)	210	20.8	2.5	1.7	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	〇オレンジゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
4月7日	豚照り丼 (小麦)	624	25.1	15.3	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	625	25.5	43.4	1.8	〇ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
4月8日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	〇うずらフライ (小麦, 卵)	112	3	8.5	0.3
	かわり親子丼 (小麦, 卵, 乳)	836	39.2	28.2	3.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月9日	鶏のみぞれ南蛮 (小麦)	333	29.5	10	3.3	〇コンキヤハツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	赤魚煮付け (小麦)	324	23.5	10.4	2.1	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
4月10日	コロッケサンド (小麦, 卵, 乳)	859	24.5	24.3	9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
	太平燕(タイピーエン) (えび, 小麦, 卵)	336	13.5	8.7	4.8	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
4月11日	豚と大根のやわらか煮 (1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
	から揚げカレー (小麦, 乳)	875	31.3	33.2	5.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	ひれかつ (小麦, 卵, 乳)	395	13.9	14.1	2.6	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
4月12日	ホッケ塩焼 (小麦, 卵)	285	25.1	14.4	2.7	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	鶏ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	263	18.2	13.4	3	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
金	エビカツサンド (えび, 小麦, 卵, 乳)	900	33.2	29	3.9	〇冷奴 (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。