

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
5月11日	チキン石垣フライ (小麦, 卵, 乳)	583	25.6	31.9	2.6	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
11日	白身魚野菜あん (小麦, 卵)	371	23.5	16.6	2.8	○ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
11日	ポークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	○茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
11日	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6					
5月12日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	411	21.8	20.6	1.7	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
12日	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦, 卵)	478	22	26.4	4.3	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
12日	ちゃんぽん (えび, 小麦, 卵)	395	19.3	11.1	9.6	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
12日	甘辛たれの鶏天丼 (小麦, 卵)	666	28.3	12.4	2.6					
5月13日	チキンソースステーキソース (小麦, 卵, 乳)	500	29.6	34.4	1	○コンキヤッツラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
13日	さば山椒焼 (小麦)	295	25.7	15	2.3	○ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
13日	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
13日	フィッシュフライサンド (小麦, 卵, 乳)	706	23.9	25	3.3					
5月14日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	356	17	17	1.4	○シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
14日	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	327	15.1	11.8	3	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.3	0.3	0.6
14日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	315	32.2	8.5	2.8	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
14日	コロッケカレー (小麦, 卵, 乳)	742	13.4	23.3	4.5					
5月15日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
15日	ぶりの照焼 (小麦, 卵)	364	26.1	19.9	1.8	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
15日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
15日	豆腐と青菜の辛味丼 (小麦, 乳)	568	22	11.3	3.3					
5月16日										
5月17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。