

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
5月25日	クリームコロッケ (えび、かに、小麦、卵、乳)	370	9.5	14	2	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵)	106	2.6	8.7	0.5
5月26日	ぶりの西京焼 (小麦)	457	27.6	24.9	2	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
5月27日	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	〇ロールケーキ (小麦、卵、乳)	71	1.3	0.4	0.2
5月28日	マヨから井 (小麦、卵)	985	32.3	44	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月29日	豚キムチ&チヂミ (小麦、卵、乳)	309	16.2	17.5	3.1	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
5月30日	エビマヨ (えび、小麦、卵、乳)	580	14.9	39	1	〇干切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
5月31日	鶏と根菜のしぐれ煮 (小麦、卵、乳)	334	20.1	16.2	2.6	〇筍ちりめん甘辛煮 (小麦)	51	2.4	1.1	0.8
6月1日	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月2日	自家製チキンフリット (小麦、卵、乳)	391	20.6	16.9	2.7	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
6月3日	赤魚のおろし煮 (小麦)	188	19.9	3.7	2.3	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
6月4日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.5	20	3.3	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
6月5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
6月6日	鶏の西京漬け焼 (小麦)	465	29.6	24.2	1.9	〇韓国風シエルサラダ (小麦、卵、乳)	113	3	6.8	0.3
6月7日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	384	20.9	19.2	3.1	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
6月8日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	394	25.5	24	1.9	〇大根そぼろ煮 (小麦)	48	1.9	0.2	1.1
6月9日	チキンカツカレー (小麦、卵、乳)	764	22.5	24.9	4.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月10日	チキン南蛮 (小麦、卵、乳)	557	26.1	29.8	2.3	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
6月11日	さば田楽味噌焼 (小麦)	305	23.8	13.1	2.2	〇さつま揚げとコンニャクの炒り煮 (小麦、卵)	47	3	0.9	0.7
6月12日	蒸し鶏のバリバリサラダ (小麦)	201	23.5	3.2	1.7	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
6月13日	親子丼 (小麦、卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月14日										
6月15日										
6月16日										
6月17日										
6月18日										
6月19日										
6月20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。