

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
6月1日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇春雨サラダ (卵)	137	0.5	11	0.8
	さば塩焼 (小麦)	277	24.9	17	2.4	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	350	19.3	16.5	2.7	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
	エビフライトルコライス (小麦, 卵, 乳)	602	17.3	7.4	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月2日	揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳)	471	25.3	22.3	2.4	〇ツナインゲンサラダ	112	2.9	9.7	0.4
	たっぷり野菜と豚肉のカー炒め (1/3日野菜) (小麦, 乳)	287	20.3	15.5	1.6	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇高野玉子とじ (小麦, 卵)	106	7.9	5.4	1.1
	マーボー茄子丼 (小麦)	671	18.4	21.6	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月3日	冷しゃぶ (小麦)	423	14.8	32.7	1.8	〇かにオマケ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
	白身魚のフリッターオ・ロソース (小麦, 卵, 乳)	417	23.8	23.8	1.1	〇もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	豚平焼 (1/3日野菜) (小麦, 卵)	330	15.4	21.7	3.1	〇プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	玉子サンド (小麦, 卵, 乳)	708	17.6	25.7	3.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月4日	ごま味噌チキンカツ (小麦, 卵, 乳)	509	25.4	30.1	1.5	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	〇小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
	エビチリ (えび, 小麦, 卵)	311	14.9	6.1	2.1	〇ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月5日	フライ盛合せ (小麦, 卵, 乳)	332	5.2	17.4	1.8	〇ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
	かれい煮付け (小麦)	245	24.4	4	2.5	〇ちりめんひじき (小麦)	48	2.3	2.4	0.8
	パンプキンシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	394	17.4	17.8	2.8	〇千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	冷やしキーマカレーうどん (小麦, 卵, 乳)	619	26.8	23.6	3.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月6日										
6月7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。