

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15日	豚焼肉炒め (小麦)	521	23.2	26	4.3	〇かニ中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
	ホッケ塩焼 (小麦)	334	25.7	19	2.4	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	333	31.4	6.2	6	〇コロッケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
	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
6月16日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
	海鮮チリソース (えび、小麦、卵)	390	23.7	8.8	2.3	〇枝豆ひじき煮	47	2.2	2.2	0.6
	豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) (小麦、卵)	290	19	12.7	2.7	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦、卵、乳)	711	26.9	17	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月17日	味噌かつとじ (小麦、卵)	534	24.1	28.5	2.3	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さばさっぱり煮 (小麦)	284	22.6	12.1	3.3	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
	生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦)	348	19.8	15.3	1.6	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
	ハンバーグサンド (小麦、卵、乳)	804	30.9	30.1	4.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月18日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇かニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
	やわらか鶏そぼろ丼 (小麦、卵)	625	29.4	14.3	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月19日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	308	21.7	15	1.3	〇根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
	ませませマジエンバ (小麦、卵)	512	19	15.9	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月20日										
6月21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。