

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
6月22日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳)	115	3.1	6.9	0.3
2日	白身魚のカレーフライ (小麦, 卵, 乳)	277	23	10.3	1.4	○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
月	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	○わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
6月23日	豚の甘辛おかか丼 (小麦, 卵)	735	26.1	25.8	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	豚オイスター炒め (小麦)	394	20.9	22.4	2.5	○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
3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	○中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
火	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	○お好み焼き (小麦, 卵)	178	4.4	12.8	1.2
6月24日	ビビン丼 (1/3日野菜) (小麦)	579	21.5	14.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	キャベマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	651	24.8	44.3	4.6	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	110	2.8	9.1	0.5
4日	赤魚生姜煮 (小麦)	212	19.6	3.5	1.6	○大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
水	ポークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	○ロールケーキ (小麦, 卵, 乳)	71	1.3	0.4	0.2
6月25日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	458	22.2	18.9	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	327	25.1	15.4	2	○手作りポテトサラダ (卵)	133	2	8.9	0.5
5日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	201	17	7.6	2	○切り昆布のきんぴら (小麦)	84	1.9	4.4	0.8
木						○焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
6月26日	鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵)	399	24.9	15.1	2.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2日	さば山椒焼 (小麦)	243	21.8	12.1	1.6	○ツナキャベツゆず醤油サラダ (小麦)	38	2.1	1.5	0.8
6日	厚揚げの五目炒め (小麦)	321	20.4	19.2	3	○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
金	茄子揚げ浸し冷やし肉そば (小麦, そば)	545	27.1	13.6	4.4	○中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
						○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。