

# 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29日	キムチ風から揚げ <small>(小麦)</small>	491	24.5	34.6	2.7	〇ごぼう七味マヨサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	127	1	10.5	0.6
	さば甘辛煮 <small>(小麦, 卵)</small>	339	23.2	16.2	2.6	〇大根菜じゃこ炒め <small>(小麦)</small>	48	2.3	2.1	0.7
	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) <small>(小麦)</small>	325	20.3	13.5	3.4	〇プチシュー <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	52	1	3	0.1
	焼肉丼 <small>(小麦)</small>	857	22.1	39.4	2.9	〇冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
6月30日	クリームコロッケ <small>(えび, かに, 小麦, 卵, 乳)</small>	370	9.4	14	2	〇春雨酢の物 <small>(小麦)</small>	33	0.4	0	0.8
	あさりのチャウダー <small>(小麦, 乳)</small>	339	11.3	17.1	4.6	〇根菜そぼろ煮 <small>(小麦)</small>	45	1.5	0	0.5
	豚と茄子のマスタード 醤油炒め (1/2日野菜) <small>(小麦)</small>	412	20.5	22.8	2.7	〇焼きそば <small>(えび, 小麦)</small>	63	3.1	3.1	0.8
	親子丼 <small>(小麦, 卵)</small>	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
7月1日	豚肉のデミグラ炒め <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	420	20.3	25.7	1.3	〇ハムじゃがサラダ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	147	2.6	10.1	0.6
	白身魚のフリッターチリソース <small>(小麦, 卵)</small>	349	23.6	12.8	2.1	〇きんぴらごぼう <small>(小麦)</small>	62	1.3	0.8	1.1
	鶏肉とほうれん草の生姜煮 <small>(小麦)</small>	248	23.8	1.8	3.5	〇白菜ハムコンソメ煮 <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	31	2	1.2	0.5
	エビカツサンド <small>(えび, 小麦, 卵, 乳)</small>	895	32.9	29	3.9	〇冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
7月2日	油淋鶏(ユーリンチー) <small>(小麦)</small>	512	23.6	30.2	3	〇マカロニサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	116	1.7	7.9	0.5
	サラダうどん <small>(かに, 小麦, 卵)</small>	552	15	21.1	4.1	〇高野五日煮 <small>(小麦)</small>	76	5.1	2.7	1.4
	鶏のうま煮 (1/3日野菜) <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	412	18	22.7	3.5	〇かにかま大根煮 <small>(かに, 小麦)</small>	30	2.2	0.5	0.5
	エビピラフ <small>(えび, 小麦, 乳)</small>	547	21.8	11.3	2.9	〇冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
7月3日	かつとじ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	496	22.6	26.5	3.8	〇切干大根と塩昆布の和え物 <small>(小麦)</small>	37	1.2	0.1	0.6
	赤魚のおろし煮 <small>(小麦)</small>	188	19.9	3.7	2.3	〇ツナと玉葱の玉子とじ <small>(小麦, 卵)</small>	77	4.4	3.8	1
	酢鶏 (1/3日野菜) <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	489	17.3	17.4	3.8	〇枝豆ひじき煮 <small>(小麦)</small>	47	2.2	2.2	0.6
	から揚げのごまだれ丼 <small>(小麦, 卵)</small>	914	29.7	41.9	1.3	〇冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
7月4日										
7月5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。