

メイン献立

御中

7月13日 ~ 7月19日

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
7月13日	照りマヨチキン (小麦、卵、乳)	489	26.2	27.5	2.2	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
1	白身魚のムニエル照焼ソース (小麦)	206	20.5	4.7	1.5	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
3	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	381	27	17.6	4.1	○コロッケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
日	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月14日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	356	17	17	1.4	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
1	豚の甘辛おかか風味炒め (小麦、卵)	396	19.9	25.1	1.7	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
4	チャブチェ (小麦、卵)	354	12.3	12.6	2.8	○ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	29	1.8	0.2	0.7
日	カニカマ甘酢天津飯 (かに、小麦、卵、乳)	637	17.7	7.7	5.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	味噌かつ (小麦、卵、乳)	496	20.9	25.8	2.4	○ブロッコリーオーロラサラダ (小麦、卵)	80	2.1	6	0.1
7月15日	さば甘辛煮 (小麦)	342	24.2	19	2.7	○中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
1	マヨから丼 (小麦、卵)	933	27.1	39.1	4.1	○プチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
日						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
水						○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
7月16日	豆腐ハンバーグ (小麦、卵、乳)	309	12	18.7	2.1	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
1	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦、卵)	485	20.6	21.2	6.2	○ブリン (卵、乳)	93	1.1	4.6	0.1
6	鶏チリポテト (小麦)	589	24.1	20.5	5.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日						○春雨サラダ (卵)	152	0.5	11.1	0.8
木	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
7月17日	白身魚香味和風漬け (小麦)	377	18.6	27.1	1.7	○大豆こんにゃくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
1	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	かわり親子丼 (小麦、卵、乳)	836	39.2	28.2	3.9	○かにマヨ醤油サラダ (かに、小麦、卵)	145	2.2	11.8	0.8
金	揚げ鶏の和風あんかけ (小麦)	423	25	24.8	2.6	○ほうれん草きのこ浸し (小麦)	22	3.2	0.1	0.8
7月18日	蒸し鶏のナッツソースがけ (1/2日野菜) (小麦、落花生)	312	32	10	2.5	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
1	厚揚げ中華風 (小麦、卵、乳)	92	3.7	4.4	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○オクラのマヨポン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
土	豚キムチ&チヂミ (小麦、卵、乳)	309	16.2	17.5	3.1	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
7月19日	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9	タコライス (小麦、乳)	633	19.5	13.2	2					
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。