

メイン献立

御中

7月20日 ~ 7月26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20日	チキン香草フライ (小麦、卵、乳)	523	23.5	31.1	1.4	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.6	0.1	0.8
月	赤魚煮付け (小麦)	210	19.5	3.5	1.7	○ひじき油揚げ (小麦)	54	2.4	2.6	0.7
0	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜)	327	25.1	15.4	2	○ゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
日	焼肉チャーハン (小麦、卵、乳)	663	25.6	19.1	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月21日	フライ盛合せ (小麦、卵、乳)	521	16.8	28.2	3	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
月	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜)	394	25.5	24	1.9	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
2	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜)	327	15.1	11.8	3	○お好み焼き (小麦、卵)	95	1.4	5.9	0.8
日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	チキン南蛮 (小麦、卵、乳)	557	26.1	29.8	2.3	○れんこんひじきサラダ (小麦、卵)	110	1	8.9	0.7
7月22日	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	316	20.9	16.3	1	○ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
月						○白菜と麩の玉子とじ (小麦、卵)	86	5.5	3.4	1.1
2						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日										
水	ポンから (小麦)	521	24.8	34.7	2.8	○シェルサラダ (小麦、卵)	135	2.2	9.2	1.2
7月23日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	519	23.1	28.4	4.3	○ちくわ大根煮 (えび、小麦、卵)	29	2.1	0.3	0.6
月	肉団子と野菜の黒酢あん (1/2日野菜)	416	16.1	9.8	2.3	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
3	きじ焼き井 (小麦、卵)	800	35	26.1	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	鶏天 甘辛たれ (小麦、卵)	379	26.5	16.3	2.2	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
7月24日	さば塩焼 (小麦)	219	21.4	12.2	1.6	○小松菜からし和え (小麦、卵)	22	1.3	0.2	0.5
月	太平燕(タイビーエン) (えび、小麦、卵)	336	13.5	8.7	4.8	○卵の花 (小麦)	39	3	1.1	0.7
2	ハントンライス (小麦、卵、乳)	896	24.6	36.9	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	エビフライオーロラソース (えび、小麦、卵、乳)	440	9.3	28.3	0.7	○ウインナーじゃがサラダ (小麦、卵)	145	2.4	9.7	0.7
金	豚肉の甘辛味噌炒め (1/2日野菜)	336	25.1	16.4	2	○いんげんピーナツ和え (小麦、落花生)	29	2.4	1.6	0.6
7月25日	野菜たっぷり水餃子 (小麦、卵、乳)	309	15	15.1	2.2	○コンちくピリ辛煮 (えび、小麦、卵)	41	2.7	0.3	1.3
月	から揚げ井温玉のせ (小麦、卵)	968	36.2	39.6	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2	キャベマヨチキン (小麦、卵、乳)	651	24.8	44.3	4.6	○コンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
6	豚と豆腐のピリ辛スープ (1/3日野菜)	276	17	9.9	4.3	○ハムとカブの甘酢漬け (小麦、卵、乳)	50	3.2	1.2	0.9
日	豚生姜焼井 (1/3日野菜)	633	26.5	15.3	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月26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。