

メイン献立

御中

7月27日 ~ 8月2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27日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	537	20.2	35.6	1.9	〇かにわか中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
7月28日	さば南蛮漬け (小麦)	399	25.1	15.3	4.2	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
7月29日	もち麦入り参鶏湯 (1/2日野菜)	359	19.7	14.5	2.8	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
7月30日	鶏の中華風丼 (小麦)	739	32.9	25.1	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月31日	シーザーチキン竜田 (小麦、卵、乳)	493	24.9	29.5	1.7	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
8月1日	エビチリ (えび、小麦、卵)	311	14.9	6.1	2.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
8月2日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜)	457	25.3	20.3	4.1	〇焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
火	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月3日	揚げ鶏のレモンソース (小麦、乳)	526	25.1	29.8	2.2	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
7月4日	赤魚生姜煮 (小麦)	208	19.1	3.5	1.7	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
7月5日	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜)	325	20.3	13.5	3.4	〇プチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
水						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月6日	洋食ミックスプレート (小麦、卵、乳)	432	16.7	16.4	2.2	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
7月7日	茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜)	333	15.9	18.4	2.3	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
7月8日	から揚げのごまだれ丼 (小麦、卵)	914	29.7	41.9	1.3	〇プリン (卵、乳)	93	1.1	4.6	0.1
木						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月9日	鶏唐揚げネギソース (小麦)	496	25.5	31	2.2	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
7月10日	白身魚の黒酢あんかけ (小麦、卵)	362	22.9	8.6	3.7	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
7月11日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜)	315	32.2	8.5	2.8	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
金	マヨ豚丼 (小麦、卵)	712	24.2	25.7	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月12日	鶏肉のパン粉焼き (小麦、乳)	301	24.6	9.8	2.6	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
8月13日	チャブチエ (小麦、卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
8月14日	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜)	225	15.3	12	2.9	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
土	肉味噌温玉丼 (小麦、卵)	571	22.3	11.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月15日	豚肉のデミグラ炒め (小麦、卵、乳)	420	20.3	25.7	1.3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
8月16日	ふんわり大豆ナゲット (小麦、卵、乳)	259	18.5	8.2	2.9	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
8月17日	ソースカツ丼 (小麦、卵、乳)	671	18.1	17.7	3.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
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。