

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
7月6日	スパイシーフライドチキン (小麦, 乳)	561	25.5	35.8	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
	ホッケ塩焼 (小麦, 卵)	288	27.9	16.7	2.5	〇春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
	シーフードピラフ (えび, 小麦, 卵, 乳)	530	23.4	8.1	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月7日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.9	39	1	〇ウィンナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	〇プリン (卵, 乳)	93	1.1	4.6	0.1
	ねぎ塩チキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	697	27.6	17.5	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月8日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	27	23.7	1.1	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
	ぶり照焼 (小麦)	355	27	20.5	1.8	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	カツサンド (小麦, 卵, 乳)	878	28	30.2	7.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月9日	パーベキューチキン (小麦)	406	28.1	22.6	1.8	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	131	1.7	9.2	0.7
	プルコギ (1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
	甘辛たれの鶏天丼 (小麦, 卵)	666	28.3	12.4	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月10日	チキンテラトウイユソース (小麦, 卵, 乳)	387	28.2	23.9	1.7	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
	白身魚ハニーマスタードソース (小麦, 卵)	226	20.3	5.6	1.5	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
	ポークビーンズ (小麦, 乳)	361	24.7	21.3	2.1	〇カニと枝豆の玉子とじ (かに, 小麦, 卵)	49	4	1.9	0.8
	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	23.5	26.2	0.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月11日										
7月12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。