

メイン献立

御中

8月3日 ~ 8月9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
8月3日	ハニーマスタードチキン (小麦)	418	26.2	20.8	1.1	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
月	白身魚のムニエルソース (小麦, 乳)	198	21.9	2.2	1.4	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
8月4日	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	〇中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
火	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月5日	塩だれ豚 (小麦)	293	19	16.5	1.7	〇ほうれん草かに浸し (かに, 小麦, 卵)	20	2.8	0.1	0.6
水	えびのフリッターオイマヨ炒め (えび, 小麦, 卵)	459	15.5	20	2.2	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
8月6日	揚げじゃがのそぼろ煮 (1/3日野菜) (小麦)	453	18.2	20.8	3.5	〇お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
木	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月7日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
8月8日	さばの七味焼 (えび, 小麦, 卵)	227	21.6	12.1	1.4	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
水	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	〇大根そぼろ煮 (小麦)	48	1.9	0.2	1.1
8月9日	コロッケサンド (小麦, 卵, 乳)	859	24.5	24.3	9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
8月10日	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇茎わかめと春雨の和え物 (小麦)	39	0.6	0.5	1
金	鶏と茄子の味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	323	17.9	13.2	1.9	〇ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
8月11日	から揚げカレー (小麦, 乳)	958	25.8	44.4	5.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月12日	チキン石垣フライ (小麦, 卵, 乳)	259	25.6	4.7	2.2	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
土	ぶり山椒焼 (小麦)	372	23.2	20.9	1.1	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
8月13日	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) (小麦, 乳)	259	13.7	11.1	2.6	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
金	親子丼 (小麦, 卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月14日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	438	21.6	23	1.5	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
8月15日	えびと温玉の野菜サラダ (えび, 小麦, 卵)	308	14.1	20.6	1.2	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
土	カレー風味の減塩から揚げ (小麦)	507	25.8	30.5	1.2	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
8月16日	そぼろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月17日	豚スパイシー揚げ (小麦)	494	20.4	30.9	1.9	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	126	1	10.5	0.6
8月18日	肉団子オイスターソース煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	376	17.5	15.1	3.4	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
日	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

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。