メイン献立　　御中　　8月10日 ～ 8月16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10日 月	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦,卵)	649	27.4	34.9	3.9	○ブロッコリーピーナツ和え (小麦,落花生)	34	2.6	1.3	0.4
	ぶり西京焼 (小麦)	401	26.8	22.9	2.4	○プチケーキ (小麦,卵,乳)	90	1.7	0.4	0.2
	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	○コロッケ (小麦,卵,乳)	153	2.8	8.9	0.4
	ごまたま豚丼 (小麦,卵)	752	31	21.7	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月11日 火	あじフライ (小麦,卵,乳)	458	22.7	20.1	2.8	○ほうれん草のごま和え	21	2.6	0.3	0.4
	八宝菜（1/2日野菜） (小麦,卵,乳)	226	12.7	11	2.4	○筑前煮 (えび,小麦,卵)	56	2.9	0.5	0.9
	照りチキサラダ丼 (小麦,卵)	826	32.9	30.5	3.2	○ゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
						○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月12日 水	鶏ねぎ塩焼 (小麦)	444	28	26.3	2.5	○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
	白身魚ごま揚げｵｲｽﾀｰｿｰｽ (小麦,卵)	312	22.7	11.7	1.7	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	あんかけ炒飯 (小麦,卵,乳)	588	20.6	15	5.5	○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月13日 木	豚の甘辛揚げ (小麦)	471	20.6	29	2.4	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	鶏肉とｶｼｭｰﾅｯﾂの炒め物 (小麦)	508	20.4	27.6	4.3	○焼うどん (小麦)	47	1.2	0.4	0.4
	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦,卵)	743	25.1	25.5	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月14日 金	和風カリカリチキン (小麦)	462	26.7	25.3	1.5	○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ干しえびナムル (えび,小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	さば甘辛煮 (小麦)	277	22.7	13.1	2.9	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	カツ丼 (小麦,卵,乳)	751	26	23.8	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月15日 土	豚肉味噌生姜焼（1/3日野菜） (小麦)	408	21.2	20.1	2.2	○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	チキンのトマト煮込み（1/2日野菜） (小麦,乳)	228	23	4.4	2.4	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦,卵)	77	4.4	3.8	1
	三色丼 (小麦,卵)	546	21.4	13.3	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月16日 日	鶏と野菜のピリ辛焼（1/3日野菜） (小麦)	479	30.2	28.8	4.2	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	ポークビーンズ (小麦,乳)	361	24.7	21.3	2.1	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	エビピラフ (えび,小麦,乳)	547	21.8	11.3	2.9	○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。
※アレルゲンは7大アレルゲン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。