

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17日	クリームコロッケ (えび、かに、小麦、卵、乳)	370	9.4	14	2	○春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
8月18日	赤魚生姜煮 (小麦)	317	23	9.3	2.1	○白菜ちくわ煮 (えび、小麦、卵)	32	2.1	0.2	1.2
8月19日	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	○春巻き (小麦、卵)	110	2.5	7.1	0.4
8月20日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
8月21日	キャベマヨチキン (小麦、卵、乳)	651	24.8	44.3	4.6	○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
8月22日	鶏と根菜のしぐれ煮 (小麦、卵、乳)	335	20.1	16.2	2.6	○ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
8月23日	オムそば (えび、小麦、卵)	529	16.1	27	5.1	○大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
火	焼肉丼 (小麦)	687	26.4	19.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月24日	かつとじ (小麦、卵、乳)	496	22.6	26.5	3.8	○ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
8月25日	ホッケ塩焼 (小麦)	285	25.1	14.4	2.7	○いんげんウイナーサラダ (卵)	103	2.3	8.7	0.6
8月26日	みぞれチキン (小麦)	546	25.5	29.9	2.8	○白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
水	エビカツサンド (えび、小麦、卵、乳)	895	32.9	29	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月27日	チキン南蛮 (小麦、卵、乳)	557	26.1	29.8	2.3	○スパゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
8月28日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	○蓮根きんぴら	63	0.9	1.6	0.9
8月29日	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
木	ポロネーゼごはん (小麦、卵、乳)	656	29	10.2	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月30日	冷しゃぶ (小麦)	270	18.7	14.7	1.8	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
8月31日	さば南蛮漬け (小麦)	399	25.1	15.3	4.2	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
9月1日	豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) (小麦、卵)	290	19	12.7	2.7	○カニと枝豆の玉子とじ (かに、小麦、卵)	49	4	1.9	0.8
金	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月2日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦、乳)	439	25.9	21.7	2.3	○青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
8月3日	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	○ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
8月4日	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	○蓮根人参炒め煮 (小麦)	56	1.2	0.5	0.6
土	ハントンドライス (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
8月5日	ポークソテー オニオンソース (小麦、卵、乳)	416	20.2	25.7	1.9	○カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
8月6日	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	○じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
8月7日	塩だれチキン丼 (小麦、卵)	632	30.4	13.1	2	○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。