メイン献立　　御中　　8月17日 ～ 8月23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17日 月	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
	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
	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
	鶏かば丼（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18日 火	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
	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
	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
	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19日 水	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
	ホッケ塩焼（小麦）	285	25.1	14.4	2.7	○いんげんｳｲﾝﾅｰｻﾗﾀﾞ（卵）	103	2.3	8.7	0.6
	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
	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20日 木	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
	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（小麦）	63	0.9	1.6	0.9
	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
	ボロネーゼごはん（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21日 金	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
	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
	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
	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22日 土	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
	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
	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
	ハントンライス（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23日 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
	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
	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

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。