

メイン献立

御中

8月24日 ~ 8月30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24日	鶏の味噌焼 (小麦)	445	29.7	24.2	2.3	○ブロッコリーオーロラサラダ (小麦、卵)	80	2.1	6	0.1
8月25日	白身魚ハーミスタードソース (小麦)	255	20.8	7.2	1.6	○大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
8月26日	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦、乳)	279	20.3	14.8	2.1	○焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
8月27日	白熱の海老ジャンバラヤ (えび、小麦)	498	17.1	2.3	3.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月28日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
8月29日	海鮮チリソース (えび、小麦、卵)	390	23.7	8.8	2.3	○白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
8月30日	ゴーヤチャンプルー (小麦、卵)	397	29.7	22.7	3.1	○おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
9月1日	かつ飛ばせ！スタミナ焼きそば (小麦、卵)	681	31.6	20.9	5.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月2日	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	356	17	17	1.4	○かにマヨ醤油サラダ (かに、小麦、卵)	145	2.2	11.8	0.8
9月3日	さわら塩麹漬け焼き (小麦)	229	22.1	10.2	1.8	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
9月4日	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦)	333	16.5	20.7	5.9	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
9月5日	二刀流HOTDOG (小麦、卵、乳)	478	14.1	23.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月6日	豚天甘酢あん (小麦、卵)	450	19.6	29.5	1	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
9月7日	鶏の和風煮柚子胡椒風味 (1/2日野菜) (小麦)	222	21	4.1	2.4	○高野玉とじ (小麦、卵)	104	7.8	5.3	1.1
9月8日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	400	15.5	20.6	1.9	○ロールケーキ (小麦、卵、乳)	71	1.3	0.4	0.2
9月9日	火炎直球！パッファローチキン丼 (小麦、卵、乳)	721	26.2	24.3	1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月10日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	529	11.5	33.4	1.5	○コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
9月11日	ぶりの照焼 (小麦)	350	26.4	20.5	1.8	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
9月12日	豚すき玉とじ (1/2日野菜) (小麦、卵)	457	25.3	20.3	4.1	○ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
9月13日	六甲おろし肉ぶっかけ茶そば (小麦)	504	23.5	10.8	4.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月14日	ヘルシーボークチャップ(1/2大豆ミート) (小麦、乳)	242	16	10	2.7	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
9月15日	鶏肉のちゃんちゃん焼き (1/2日野菜) (小麦)	574	33	24.1	6.2	○オクラのマヨボン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
9月16日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○大豆こんにやくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
9月17日	マヨから丼 (小麦、卵)	985	32.3	44	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月18日	香草ピザチキン (小麦、卵、乳)	449	29.2	16.7	2.5	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
9月19日	蒸し鶏のバリバリサラダ (小麦)	201	23.5	3.2	1.7	○春雨サラダ (卵)	127	0.5	10.1	0.6
9月20日	豚塩カルピ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月21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。