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 月	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
	白身魚ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ (小麦)	255	20.8	7.2	1.6	○大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
	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
	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25日 火	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
	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
	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
	かっ飛ばせ！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
8月26日 水	天ぷら盛り合わせ (えび,小麦,卵)	356	17	17	1.4	○ｶﾆｵﾆｵﾝﾏﾖ醤油ｻﾗﾀﾞ (かに,小麦,卵)	145	2.2	11.8	0.8
	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
	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
	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
8月27日 木	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
	鶏の和風煮柚子胡椒風味（1/2日野菜） (小麦)	222	21	4.1	2.4	○高野玉子とじ (小麦,卵)	104	7.8	5.3	1.1
	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
	火炎直球！バ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
8月28日 金	エビフライ (えび,小麦,卵,乳)	529	11.5	33.4	1.5	○ｺｰﾝｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	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
	豚すき玉子とじ（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
	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
8月29日 土	ヘルシーポークチャップ(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
	鶏肉のちゃんちゃん焼き（1/2日野菜） (小麦)	574	33	24.1	6.2	○オクラのマヨポン和え (小麦,卵)	64	1.7	3.9	0.5
	豚肉のクミン炒め（1/2日野菜） (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○大豆こんにゃくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
	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
8月30日 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
	蒸し鶏のパリパリサラダ (小麦)	201	23.5	3.2	1.7	○春雨サラダ (卵)	127	0.5	10.1	0.6
	豚塩カルビ丼（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

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。