

メイン献立

御中

8月31日 ~ 9月6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31日	揚げ鶏のレモンソース (小麦、乳)	471	25.3	22.3	2.4	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
9月1日	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	285	21.4	13.6	1.2	○ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
9月1日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	350	19.3	16.5	2.7	○中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
9月1日	豚柳川井 (小麦、卵)	579	22.4	13.4	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月1日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	438	21.6	23	1.5	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
9月1日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦、卵)	459	27.9	20.7	3.8	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
9月1日	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	384	20.9	19.2	3.1	○茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
9月2日	梅マヨチキンカツ井 (小麦、卵、乳)	743	27.2	24.3	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月2日	ハニージンジャーチキン (小麦)	418	26.8	20.1	1.1	○れんこんひじきサラダ (小麦、卵)	110	1	8.9	0.7
9月2日	さば南蛮漬け (小麦)	398	25.1	15.3	4.2	○ちくわ大根煮 (えび、小麦、卵)	32	2.3	0.3	0.6
9月2日	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○白菜と麩の玉子とじ (小麦、卵)	86	5.5	3.4	1.1
9月2日	玉子サンド (小麦、卵、乳)	708	17.6	25.7	3.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月3日	フライ盛合せ (小麦、卵、乳)	473	17.3	19.1	2.8	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
9月3日	たっぷり野菜と豚肉の加熱炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	287	20.3	15.5	1.6	○コンチクピリ辛煮 (えび、小麦、卵)	41	2.7	0.3	1.3
9月3日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
9月3日	肉味噌温玉井 (小麦、卵)	571	22.3	11.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月4日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○シェルスラダ (小麦、卵)	132	1.7	9.2	1.1
9月4日	鰯の照焼 (小麦)	369	29.1	22.2	1.6	○小松菜からし和え (小麦、卵)	22	1.3	0.2	0.5
9月4日	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) (小麦、乳)	259	13.7	11.1	2.6	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
9月4日	鶏レモン塩冷麺 (小麦)	564	26.8	15.6	4.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月5日	豚肉の大根おろしソース (小麦、卵)	380	22	22.5	2.1	○ウインナーじゃがサラダ (小麦、卵)	141	2.3	9.4	0.7
9月5日	ピーナッツ酢鶏 (小麦、乳、落花生)	482	22.1	28.2	2.2	○いんげんピーナツ和え (小麦、落花生)	28	2.3	1.5	0.5
9月5日	ニラ豚キムチ (1/2日野菜) (小麦)	250	17.6	11.8	4.6	○ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
9月5日	三色井 (小麦、卵)	567	23.1	14.7	0.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月6日	棒棒鶏(バンバンジー) (小麦)	238	30.1	7.4	1.2	○コーンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
9月6日	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	312	18.9	15.4	2.1	○ハムとカブラの甘酢漬け (小麦、卵、乳)	50	3.2	1.2	0.9
9月6日	すき焼き井 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦、卵)	693	27.1	18.2	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月6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。