

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
9月14日	鶏のケチャップソース (小麦)	547	24	34.2	1.2	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
9月15日	鰯の山椒焼 (小麦)	296	22.4	17.6	1.3	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
9月16日	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	381	27	17.6	4.1	〇ミニ串カツ (小麦, 卵, 乳)	115	2.5	6.8	0.9
9月17日	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	547	21.8	11.3	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月18日	クリームコロッケ (えび, かに, 小麦, 卵, 乳)	372	9.6	13	2	〇ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
9月19日	糖質オフのツナあんかけ (小麦)	260	15.7	8	3.7	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
9月20日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	374	21.4	20.1	1.7	〇ミニ鯛焼き (小麦, 卵, 乳)	137	3.7	5.8	0.4
火	マヨから井 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月21日	鶏の西京漬け焼 (小麦)	465	29.6	24.2	1.9	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
9月22日	かれい唐揚げ (小麦, 乳)	258	21.7	11.7	1.5	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
9月23日	豚肉のスタミナサラダ (小麦, 卵)	515	27.2	35.9	2.7	〇大根そぼろ煮 (小麦)	48	1.9	0.2	1.1
水	デミグラスミンチカツサンド (小麦, 卵, 乳)	730	20.9	25	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月24日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	361	17.2	17	1.4	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
9月25日	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	327	15.1	11.8	3	〇茎わかめと春雨の和え物	39	0.6	0.5	1
9月26日	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
木	ハンバーグカレー (小麦, 卵, 乳)	946	24.1	43.2	5.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月27日	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	518	24.8	35.7	1.5	〇韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
9月28日	鯖の七味焼 (小麦)	230	22	12.1	1.3	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
9月29日	えびのフリッターオイマヨ炒め (えび, 小麦, 卵)	459	15.5	20	2.2	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
金	やみつきちキンそば (小麦, 卵)	778	31.7	35.5	4.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月30日	ゆで豚の香味ソース (小麦)	259	17.9	15.1	1.6	〇ブロッコリーマヨサラダ	110	2.5	9.3	0.4
9月1日	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	412	18	22.7	3.5	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
9月2日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
土	鶏の黒酢ソースと雑穀ごはん (小麦)	665	35.5	13.5	1.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月3日	のり塩チキン (小麦, 卵)	390	29.8	17.8	0.9	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
9月4日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
9月5日	焼肉丼 (小麦)	687	26.4	19.4	2.9	〇冷奴 (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8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。