

メイン献立

御中

9月21日 ~ 9月27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
9月21日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	126	1	10.5	0.6
9月22日	さばさっぱり煮 (小麦)	424	24.7	15.6	3.2	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	72	4.2	3.6	1
9月23日	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
9月24日						〇冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
9月25日	キャベマヨチキン (小麦、卵、乳)	651	24.8	44.3	4.6	〇キャベツ生姜和え (小麦、卵)	20	1.7	0.1	0.8
9月26日	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
9月27日	豚柳川丼 (小麦、卵)	579	22.4	13.4	2.6	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
9月28日						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月29日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
9月30日	赤魚生姜煮 (小麦)	208	19.3	3.6	1.7	〇卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
10月1日	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦、卵、乳)	30	1.9	1.1	0.5
10月2日						〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月3日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
10月4日	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
10月5日	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	〇かにかま大根煮 (かに、小麦)	38	2.5	0.5	0.6
10月6日	鶏かば丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月7日	ミンチカツ (小麦、卵、乳)	513	12.3	32.6	2.9	〇かにかま醤油サラダ (かに、小麦、卵)	123	2	10	0.6
10月8日	白身魚のムニエル タルタルソース (小麦、卵)	329	21.9	17.9	1.3	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
10月9日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.6	11	2.4	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
10月10日	海老香る冷やし味噌ラー麺 (えび、小麦、乳)	462	20.7	6.5	6.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月11日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇ブロッコリー干しえびナムル (えび、小麦)	22	2.7	0.4	0.5
10月12日	担担麺 (小麦、乳)	521	21.3	25.3	4.3	〇ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	29	1.8	0.2	0.7
10月13日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび、小麦)	201	17	7.6	2	〇根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
10月14日	豚塩キャベツ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月15日	冷しゃぶ (小麦)	270	18.7	14.7	1.8	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
10月16日	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
10月17日	照りチキサラダ丼 (小麦、卵)	826	32.9	30.5	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月18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。