

メイン献立

御中

9月28日 ~ 10月4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28日	スパイシーフライドチキン (小麦、乳)	556	25.3	35.6	1.5	○あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
8日	鰯塩麹漬け焼き (アレルギーなし)	384	26	23.5	1.6	○白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
月	豚平焼 (1/3日野菜)	330	15.4	21.7	3.1	○お楽しみフライ (小麦、卵、乳)	134	2.2	6.5	0.5
9月	秋の混ぜご飯とにゅうめん (小麦、卵)	623	17	5	5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月29日	かつとじ (小麦、卵、乳)	496	22.6	26.5	3.8	○いんげんちくわすりゴマ和え (えび、小麦、卵)	37	2.4	1.3	0.7
29日	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜)	391	14.5	17.5	3.7	○千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
火	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜)	307	18.7	14.1	1.8	○焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
9月30日	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
30日	鶏ナッツ揚げ (小麦、卵、落花生)	469	27.2	29.4	1.2	○春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
水	白身魚ハニーマスタードソース (小麦)	156	19.3	1.2	1.5	○オクラのマヨボン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
10月1日	ブルコギ (1/2日野菜)	295	17.7	13.4	3.6	○白菜ちくわ煮 (えび、小麦、卵)	32	2.1	0.2	1.2
10月1日	コロッケサンド (小麦、卵、乳)	859	24.5	24.3	9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	ポークソテーオムソース (小麦、卵、乳)	443	24.5	24.9	1.8	○スバゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
10月2日	鶏の親子煮 (1/2日野菜)	459	27.9	20.7	3.8	○かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
10月2日	エビチリ (えび、小麦、卵)	311	14.9	6.1	2.1	○蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
金	から揚げのごまだれ丼 (小麦、卵)	914	29.7	41.9	1.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月3日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
10月3日	さば塩焼 (アレルギーなし)	332	25.6	19	2	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
土	豚と茄子のマリナー 醤油炒め (1/2日野菜)	416	20.6	22.9	2.7	○お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦、卵)	82	4.5	2.7	0.8
10月4日	ガパオライス (小麦、卵)	670	33.8	15.3	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月4日	豚生姜炒め (小麦)	383	22	18.5	2.3	○青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
10月4日	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	406	28.1	18.5	4.2	○高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
10月4日	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜)	335	18.4	14.1	2.8	○じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
10月4日	甘辛たれの鶏天丼 (小麦、卵)	666	28.3	12.4	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月4日	ハニージンジャーチキン (小麦)	418	26.8	20.1	1.1	○ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
10月4日	ポークビーンズ (小麦、乳)	361	24.7	21.3	2.1	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
10月4日	オムハヤシ (小麦、卵、乳)	631	18.5	17.7	3.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月4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。