

# お献立表

|       | メインディッシュ                      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>g | 小鉢                        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>g |
|-------|-------------------------------|---------------|------------|---------|---------|---------------------------|---------------|------------|---------|---------|
| 9月7日  | 豚肉のオイスター炒め<br>(小麦)            | 347           | 21.8       | 20.7    | 2.5     | ○ツナブロッコリーサラダ<br>(卵)       | 107           | 3.5        | 9.6     | 0.5     |
| 月     | 白身魚のフリッターオーロソース<br>(小麦, 卵, 乳) | 417           | 23.8       | 23.8    | 1.1     | ○千切りちりめん煮<br>(小麦)         | 66            | 2.3        | 2.9     | 0.5     |
| 日     | エビチリ<br>(えび, 小麦, 卵)           | 311           | 14.9       | 6.1     | 2.1     | ○わらび餅<br>(小麦)             | 97            | 0.7        | 0.4     | 0       |
| 月     | てりたま丼<br>(小麦, 卵)              | 794           | 40         | 29.2    | 3       | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 9月8日  | 和風カリカリチキン<br>(小麦)             | 462           | 26.7       | 25.3    | 1.5     | ○カレーじゃがサラダ<br>(卵)         | 137           | 2          | 9.2     | 0.5     |
| 火     | 豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜)<br>(小麦)    | 267           | 18.5       | 12.1    | 2.4     | ○キャベツ生姜和え<br>(小麦)         | 21            | 1.8        | 0.1     | 0.8     |
| 9月9日  | タッカルビ (1/2日野菜)<br>(小麦)        | 280           | 17.4       | 13.8    | 2.1     | ○春雨ピリ辛煮<br>(小麦)           | 38            | 0.8        | 0       | 0.7     |
| 日     | ソースカツ丼<br>(小麦, 卵, 乳)          | 671           | 18.1       | 17.7    | 3.9     | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 水     | 三元豚ポークソテーハニーマスタードソース<br>(小麦)  | 484           | 24.7       | 27.4    | 1.1     | ○キャベツベーコンサラダ<br>(卵)       | 99            | 1.8        | 8.6     | 0.5     |
| 9月10日 | ホッケ塩焼<br>(小麦)                 | 332           | 25.6       | 19      | 2.4     | ○カニ酢の物<br>(かに, 小麦, 卵)     | 34            | 1.6        | 0.1     | 0.9     |
| 木     | 茄子と鶏肉の揚げ煮<br>(小麦, 卵)          | 478           | 22         | 26.4    | 4.3     | ○五目白滝七味煮<br>(小麦)          | 56            | 2.4        | 3       | 0.5     |
| 9月11日 | フィッシュフライサンド<br>(小麦, 卵, 乳)     | 706           | 23.9       | 25      | 3.3     | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 日     | ポンから<br>(小麦)                  | 521           | 24.8       | 34.7    | 2.8     | ○スパゲティサラダ<br>(小麦, 卵)      | 121           | 1.6        | 8.5     | 0.7     |
| 月     | 鶏肉とカニタツの炒め物<br>(小麦)           | 508           | 20.4       | 27.6    | 4.3     | ○枝豆ひじき煮<br>(小麦)           | 47            | 2.2        | 2.2     | 0.6     |
| 9月12日 | 食物繊維たっぷりパエリア<br>(えび, 小麦, 乳)   | 377           | 12.5       | 4.4     | 0.6     | ○生姜さんぴら<br>(小麦, 卵)        | 71            | 2          | 2.9     | 0.9     |
| 木     | ゆで豚丼<br>(小麦, 卵)               | 685           | 23.5       | 26.2    | 0.8     | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 9月13日 | 味噌かつとじ<br>(小麦, 卵)             | 534           | 24.1       | 28.5    | 2.3     | ○ごぼうサラダ<br>(卵)            | 120           | 1.1        | 9.7     | 0.4     |
| 日     | 赤魚のおろし煮<br>(小麦)               | 188           | 19.9       | 3.7     | 2.3     | ○白和え<br>(小麦)              | 60            | 3.8        | 2.4     | 0.5     |
| 金     | ガリパタチキン<br>(小麦, 乳)            | 372           | 20.6       | 16.8    | 3.8     | ○高野五目煮<br>(小麦)            | 76            | 5.1        | 2.7     | 1.4     |
| 9月14日 | 豚しゃぶ山葵醤油うどん<br>(小麦)           | 490           | 20.5       | 13      | 5.2     | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 月     | チキン竜田<br>(小麦)                 | 361           | 25.2       | 20      | 1.9     | ○青梗菜ごま醤油和え<br>(小麦)        | 14            | 0.8        | 0.1     | 0.5     |
| 9月15日 | 鶏のきのこおろし煮<br>(小麦)             | 243           | 24.1       | 1.7     | 3.4     | ○ツナもやしカレー炒め<br>(アレルギーなし)  | 38            | 2.6        | 1.6     | 0.9     |
| 土     | 春雨にら玉炒め<br>(小麦, 卵, 乳)         | 349           | 16         | 12.9    | 3       | ○卵の花<br>(小麦)              | 37            | 2.6        | 1.1     | 0.7     |
| 9月16日 | ロコモコ<br>(小麦, 卵, 乳)            | 657           | 23.3       | 16.8    | 3.3     | ○冷奴<br>(アレルギーなし)          | 51            | 4.2        | 2.8     | 0       |
| 日     | 豚キムチ&チヂミ<br>(小麦, 卵, 乳)        | 309           | 16.2       | 17.5    | 3.1     | ○かにか中華風サラダ<br>(かに, 小麦, 卵) | 49            | 2.2        | 1.2     | 1       |
| 月     | 五目そば (1/3日野菜)<br>(小麦, 乳)      | 369           | 16.3       | 9.7     | 2.7     | ○ウインナー玉葱玉子とじ<br>(小麦, 卵)   | 94            | 4.6        | 5.7     | 1.3     |
| 9月17日 | ボロネーゼごはん<br>(小麦, 卵, 乳)        | 657           | 29.1       | 10.2    | 4.1     | ○冷奴<br>(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。