

メイン献立

御中

10月12日 ~ 10月18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
10月12日	チキン香草フライ (小麦, 卵, 乳)	356	24.3	18.1	1	○コーンキャベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
10月13日	赤魚煮付け (えび, 小麦, 卵)	316	23	9.3	2.1	○ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
10月14日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	○春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
10月15日	ポロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳)	620	26.2	7.5	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月16日	洋食ミックスプレート (小麦, 卵, 乳)	486	16.6	23.9	2.1	○シェールサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
10月17日	チャブチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
10月18日	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	○ナゲット (小麦, 卵, 乳)	150	5.5	11.6	0.5
火	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月19日	豚肉のデミグラ炒め (小麦, 卵, 乳)	420	20.3	25.7	1.3	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	2.4	9.7	0.7
10月20日	白身魚のムニエルカレーソース (小麦, 卵, 乳)	206	20.3	5.6	1.2	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
10月21日	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	21.9	18.3	2	○中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
水	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
10月22日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	356	17	17	1.4	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
10月23日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	394	25.5	24	1.9	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
10月24日	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	311	18.8	15.4	2.1	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
木	親子丼 (小麦, 卵)	641	27.1	18	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月25日	鶏の山賊焼 (小麦)	438	27.9	27.9	1	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
10月26日	ぶり照焼 (小麦)	330	23.7	18	1.6	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
10月27日	あさりのチャウダー (小麦, 乳)	306	10.9	17.1	3.8	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	33	2.4	0.6	0.6
10月28日	かつめし (小麦, 卵, 乳)	707	19.3	23.8	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月29日	鶏と玉葱のコジジャン和え (1/3日野菜) (小麦, 卵)	640	25.1	38.9	3.4	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
10月30日	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	234	10.2	13.9	2	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
10月31日	鶏肉のちゃんちゃん焼き (1/2日野菜) (小麦)	574	33	24.1	6.2	○ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
土	あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳)	589	20.6	15	5.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	豆腐ハンバーグ照焼ソース (小麦, 卵, 乳)	189	10.5	8.7	1.7	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
11月2日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
11月3日	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	711	26.9	17	3.3	○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。