

メイン献立

御中

10月19日 ~ 10月25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19日	照りマヨチキン (小麦、卵)	478	26	27.5	2.2	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
10月20日	かれい唐揚げ (小麦、乳)	252	20.7	11.5	1.7	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
10月21日	豚肉とかぼちゃの甘辛炒め (小麦)	334	19.1	12.3	1.5	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
10月22日	山椒香る葱キーマ (小麦、卵)	790	33.2	22.4	3.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月23日	クリームコロッケ (えび、かに、小麦、卵、乳)	370	9.5	14	2	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
10月24日	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
10月25日	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦、乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
火	次郎系麻辣湯 (小麦、乳)	852	36.8	33.6	9.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月26日	チキンソテーステーキソース (小麦、乳)	493	28.7	34.3	1	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
10月27日	さば竜田ジンジャーソース添え (小麦、乳)	506	25.5	26	2.2	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	30	1.4	0	0.9
10月28日	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	364	17.7	16.4	3.7	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
水	カツサンド (小麦、卵、乳)	878	28	30.2	7.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月29日	豚焼肉炒め (小麦)	521	23.2	26	4.3	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
10月30日	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦、卵)	478	22	26.4	4.3	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
10月31日	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
木	柚子胡椒鶏天うどん (小麦、卵)	622	24.8	22.6	5.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
11月2日	ホッケ塩焼 (小麦、卵)	331	25.5	18.5	2.4	〇大豆白和え (小麦)	72	5	3.1	0.6
11月3日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
11月4日	ジャージャーラーメン (小麦、乳)	977	30.1	53.2	5.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月5日	豚肉のジンギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
11月6日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦、乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
11月7日	豚の甘辛おかか風味炒め (小麦、卵)	396	19.9	25.1	1.7	〇春雨ビリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
11月8日	カレー風味の親子丼 (小麦、卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月9日	鶏天 甘辛たれ (小麦、卵)	379	26.5	16.3	2.2	〇かにか中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
11月10日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
11月11日	焼肉のせびびンバ (小麦、卵)	680	27	22.2	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月12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。