

メイン献立

御中

10月26日 ~ 11月1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26日	和風カリカリチキン (小麦)	518	26.6	28.3	1.8	○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
26日	さば甘辛煮 (小麦, 卵)	339	23.2	16.2	2.6	○千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
27日	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦, 乳)	279	20.3	14.8	2.1	○コロケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
28日	豚高菜丼温玉のせ (小麦, 卵)	658	30.2	19.6	3.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月29日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	500	19.7	21.5	3.2	○ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
30日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.5	20	3.3	○すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
11月1日	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	381	27	17.6	4.1	○あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
火	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月31日	鶏の西京漬け焼 (小麦)	457	29.3	24.4	1.7	○韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
11月1日	いわし南蛮漬け (小麦)	368	22.3	14	4.1	○大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
2日	秋野菜の酢豚 (小麦, 卵)	452	19.5	14.9	3.3	○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
3日	フィッシュフライサンド (小麦, 卵, 乳)	706	23.9	25	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	309	16.2	17.5	3.1	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
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	○茎わかめと春雨の和え物 (小麦)	39	0.6	0.5	1
6日	パンプキンシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	394	17.4	17.8	2.8	○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
7日	カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	751	26	23.8	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8日	スパイシーフライドチキン (小麦, 乳)	536	24.9	34.3	1.4	○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
9日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	311	21.8	15.1	1.3	○切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
10日	おでん (小麦, 卵)	285	17.2	13	2.5	○ハロウィンプリン (小麦, 卵, 乳)	35	0.2	0.1	0.1
11日	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	23.5	26.2	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	528	20.3	34.6	1.9	○手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
13日	茄子の肉味噌がけ (1/3日野菜) (小麦)	248	16.6	8.7	2.2	○おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
14日	五目そば (1/3日野菜) (小麦, 乳)	369	16.3	9.7	2.7	○大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
15日	鶏ごまたま丼 (小麦, 卵)	738	28.9	21.2	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
16日	キャベツとグリーン鶏のごまだれ (1/3日野菜) (小麦)	506	32.1	33	1.9	○ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
17日	ポトフ (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	259	15.4	10.2	2.1	○大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
18日	ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	657	23.3	16.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
19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。