

メイン献立

御中

10月5日 ~ 10月11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5日	ひれかつ (小麦, 卵, 乳)	354	15.8	13.3	2.7	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
月	さわら西京焼 (小麦)	293	23.4	12.2	2.4	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
5	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	タンンドリーチキン (小麦, 卵, 乳)	438	28.6	26.5	1.1	○かおマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
10月6日	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
火	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.9	39	1	○フチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
日	鶏の中華風井 (小麦)	739	32.9	25.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月7日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○ブロッコリーオーロラサラダ (小麦, 卵)	73	2.1	5.1	0.2
水	ぶり山椒焼 (小麦)	295	25.7	15	2.3	○茎わかめと春雨の和え物 (小麦)	39	0.6	0.5	1
10月8日	豚の芋煮 (小麦)	249	14.8	7.6	3.3	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
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
10月9日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	372	19.9	19.5	1.8	○ひじきサラダ (小麦, 卵)	104	1.9	7.1	0.4
木	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
10月10日	鶏チリポテト (小麦)	687	24	37.4	3.4	○フチシュー (小麦, 卵, 乳)	52	1	3	0.1
日	チキンカツカレー (小麦, 卵, 乳)	942	31.7	37.8	4.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月11日	もち豚入り自家製ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	390	19.9	15.6	1.2	○春雨サラダ (卵)	127	0.5	10.1	0.6
金	白身魚のクリームソース (小麦, 乳)	198	20	6.2	1.1	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
10月12日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	337	33.8	8.4	4	○ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
土	マヨから井 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月13日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	623	22.2	38.6	2.5	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
日	海鮮トマトパッツア (1/3日野菜) (小麦, 乳)	240	22.8	7	3.4	○ほうれん草おかか和え (小麦)	20	3	0.1	0.8
10月14日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
土	シーフードピラフ (えび, 小麦, 卵, 乳)	530	23.4	8.1	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月15日	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	412	28.6	22.8	2.6	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
月	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
10月16日	ソースカツ井 (小麦, 卵, 乳)	671	18.1	17.7	3.9	○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。