メイン献立　　御中　　11月2日 ～ 11月8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
11月2日 月	揚げ鶏のレモンソース (小麦,乳)	471	25.3	22.3	2.4	○ハムじゃがサラダ (小麦,卵,乳)	142	2.5	9.7	0.6
	赤魚生姜煮 (小麦)	208	19.1	3.5	1.7	○根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	春雨にら玉炒め (小麦,卵,乳)	349	16	12.9	3	○ミニアメリカンドッグ (小麦,卵,乳)	66	2.8	3	0.4
	もち麦ビビンバプレート (小麦)	473	20.8	24.2	3.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月3日 火	タンドリーチキン (小麦,卵,乳)	436	28.6	26.5	1.1	○キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	八宝菜（1/2日野菜） (小麦,卵,乳)	225	12.6	11	2.4	○ちくわ白滝七味煮 (えび,小麦,卵)	29	1.8	0.2	0.7
	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦,卵)	478	22	26.4	4.3	○フライ (小麦,卵)	112	3	8.5	0.3
	エビピラフ (えび,小麦,乳)	547	21.8	11.3	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月4日 水	かつとじ (小麦,卵,乳)	496	22.6	26.5	3.8	○マカロニサラダ (小麦,卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さば味噌煮 (小麦)	350	24.2	12.9	3.6	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	オムそば (えび,小麦,卵)	529	16.1	27	5.1	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦,卵)	72	4.2	3.6	1
	甘辛たれの鶏天丼 (小麦,卵)	666	28.3	12.4	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月5日 木	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	肉豆腐（1/3日野菜） (小麦)	381	27	17.6	4.1	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	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	○かにかま大根煮 (かに,小麦)	38	2.5	0.5	0.6
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月6日 金	カキフライ (小麦,卵,乳)	493	10.8	33.1	1.4	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦,卵)	126	1	10.5	0.6
	白身魚ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ (小麦)	256	20.8	7.2	1.6	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦,卵,乳)	30	1.9	1.1	0.5
	鶏チリポテト (小麦)	687	24	37.4	3.4	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	ガパオライス (小麦,卵)	670	33.8	15.3	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月7日 土	ポークソテー　オニオンソース (小麦,卵,乳)	428	20.3	26.2	1.9	○ｶﾆｵﾆｵﾝﾏﾖ醤油ｻﾗﾀﾞ (かに,小麦,卵)	123	2	10	0.6
	チーズタッカルビ (小麦,乳)	454	21.9	18.3	2	○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ干しえびナムル (えび,小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	七宝豆腐（1/3日野菜） (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	焼肉チャーハン (小麦,卵,乳)	655	25	18.6	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月8日 日	鶏唐揚ネギソース (小麦)	496	25.5	31	2.2	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
	肉味噌キャベツ (小麦,卵)	406	28.1	18.5	4.2	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	ビビン丼（1/3日野菜） (小麦)	579	21.5	14.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

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。
※アレルゲンは8大アレルゲン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。