メイン献立　　御中　　11月16日 ～ 11月22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16日 月	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
	白身魚のクリームソース (小麦,卵,乳)	194	21.4	6	1	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	豚と大根のやわらか煮（1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	○お好み焼き (小麦,卵)	95	1.4	5.9	0.8
	帯広海鮮中華ちらし (えび,卵)	627	26	10.1	6.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月17日 火	クリームコロッケ (えび,かに,小麦,卵,乳)	370	9.4	14	2	○ちりめん酢の物 (小麦)	35	1.4	0.1	1
	鶏と野菜の黒酢あん（1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	豚ともやしのピリ辛だれ（1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	○高野玉子とじ (小麦,卵)	104	7.8	5.3	1.1
	自家製チャーシュー尾道ラーメン (小麦)	865	23.3	46	7.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月18日 水	鶏の西京漬け焼 (小麦)	465	29.6	24.2	1.9	○ブロッコリーオーロラサラダ (小麦,卵)	73	2.1	5.1	0.2
	かれい唐揚げ (小麦,乳)	252	20.6	11.6	1.5	○茎わかめと春雨の和え物 (小麦)	39	0.6	0.5	1
	野菜たっぷり水餃子 (小麦,卵,乳)	309	15	15.1	2.2	○ロールケーキ (小麦,卵,乳)	71	1.3	0.4	0.2
	京のはんなりクリームスープパスタ (小麦,乳)	627	28.9	19	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月19日 木	豚キムチ＆チヂミ (小麦,卵,乳)	309	16.2	17.5	3.1	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
	ガリバタチキン (小麦,乳)	372	20.6	16.8	3.8	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	肉団子うま煮（1/2日野菜) (小麦,卵,乳)	400	15.5	20.6	1.9	○さつま揚げとｺﾝﾆｬｸの炒り煮 (小麦,卵)	47	3	0.9	0.7
	札幌白いスープカレー (小麦,卵,乳)	741	26.4	24.3	6.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月20日 金	チキン磯辺フライ (小麦,卵,乳)	355	24.9	14.5	1.3	○春雨サラダ (卵)	127	0.5	10.1	0.6
	ぶり照焼 (かに,小麦,卵)	328	24.6	19.7	1.3	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
	ハヤシ風煮込み（1/3日野菜) (小麦,乳)	391	14.5	17.5	3.7	○筑前煮 (えび,小麦,卵)	56	2.9	0.5	0.9
	長崎ジンジャーシシリアンライス (小麦,卵)	809	26.2	32.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月21日 土	棒棒鶏(バンバンジー) (小麦)	238	30.1	7.4	1.2	○蓮根ｶﾚｰﾏﾖｻﾗﾀﾞ (卵)	107	1.1	7.4	0.5
	厚揚げ中華風 (小麦,卵,乳)	234	10.2	13.9	2	○ほうれん草のおかか和え(現地)	20	2.7	0.2	0.4
	プルコギ（1/2日野菜) (小麦)	295	17.7	13.4	3.6	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	チキンカツ丼 (小麦,卵,乳)	594	24.6	9.5	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月22日 日	豚肉と白菜のおろしポン酢（1/2日野菜) (小麦)	291	21.9	14.9	0.5	○ひじきサラダ (小麦,卵)	115	1.9	8.3	0.5
	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.5	20	3.3	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	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

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。