メイン献立　　御中　　11月23日 ～ 11月29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23日 月	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	404	28.2	22.7	2	○千切り酢の物 (かに,小麦,卵)	48	1.5	0	1.1
	さば甘辛煮 (小麦)	297	23.7	13.2	3.4	○ひじき油揚煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	マーボー豆腐 (小麦)	271	19.9	13.2	4	○中華ポテト (小麦)	180	0.8	5.3	0
	豚生姜焼丼（1/3日野菜） (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月24日 火	あじフライ (小麦,卵,乳)	458	22.2	18.9	2.9	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	豚肉の甘辛味噌炒め（1/2日野菜） (小麦)	327	25.1	15.4	2	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	チャプチェ (小麦,卵)	354	12.3	12.6	2.8	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月25日 水	チキンソテーオニオンソース (小麦,卵)	444	28.8	25.8	2	○れんこんひじきサラダ (小麦,卵)	110	1	8.9	0.7
	ホッケ塩焼 (小麦)	218	21.6	12.1	1.9	○ぜんまい油揚煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	384	20.9	19.2	3.1	○白菜と麸の玉子とじ (小麦,卵)	86	5.5	3.4	1.1
	エビカツサンド (えび,小麦,卵,乳)	900	33.2	29	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月26日 木	天ぷら盛り合わせ (えび,小麦,卵)	356	17	17	1.4	○シェルサラダ (小麦,卵)	132	1.7	9.2	1.1
	肉団子甘酢（1/3日野菜） (小麦,卵,乳)	469	16.5	15.7	3.6	○ちくわ大根煮 (えび,小麦,卵)	32	2.3	0.3	0.6
	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	親子丼 (小麦,卵)	641	27.1	18	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月27日 金	チキン南蛮 (小麦,卵,乳)	557	26.1	29.8	2.3	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	赤魚のおろし煮 (小麦)	188	19.9	3.7	2.3	○小松菜からし和え (小麦,卵)	22	1.3	0.2	0.5
	クリームシチュー（1/3日野菜） (小麦,乳)	382	17.2	17.7	2.9	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	トルコライス (小麦,卵,乳)	723	23.8	16.2	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月28日 土	豆腐ハンバーグ照焼ソース (小麦,卵,乳)	223	10.1	10.9	1.5	○ウインナーじゃがサラダ (小麦,卵)	141	2.3	9.4	0.7
	豚肉のスタミナサラダ (小麦,卵)	515	27.2	35.9	2.7	○いんげんピーナツ和え (小麦,落花生)	28	2.3	1.5	0.5
	海鮮トマトパッツァ（1/3日野菜） (小麦,乳)	235	21.6	7	3.7	○コンちくピリ辛煮 (えび,小麦,卵)	41	2.7	0.3	1.3
	ひき肉ともやしの中華丼 (小麦)	572	19.8	12.5	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月29日 日	バーベキューチキン (小麦)	406	28.1	22.6	1.8	○ｺｰﾝｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	ふんわり大豆ナゲット (小麦,卵,乳)	333	18.5	16.2	2.9	○白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
	豚しぐれ温玉丼 (小麦,卵)	728	30.3	19	3.5	○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。