メイン献立　　御中　　11月9日 ～ 11月15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9日 月	韓国風からあげ (小麦)	432	26	20.7	1.8	○いんげんちくわすりゴマ和え (えび,小麦,卵)	37	2.4	1.3	0.7
	さわら照焼 (小麦)	252	23.1	11.6	1.9	○あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
	鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ煮 (小麦,乳)	396	19.3	19.1	2.8	○ミニ鯛焼き (小麦,卵,乳)	137	3.7	5.8	0.4
	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月10日 火	豚肉の甘辛炒め (小麦)	438	21.6	23	1.5	○オクラのマヨポン和え (小麦,卵)	64	1.7	3.9	0.5
	太平燕(タイピーエン) (えび,小麦,卵)	336	13.5	8.7	4.8	○かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
	ポークビーンズ (小麦,乳)	361	24.7	21.3	2.1	○お麸と玉ねぎ玉子とじ (小麦,卵)	72	4	2.4	0.7
	マヨから丼 (小麦,卵)	985	32.3	44	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月11日 水	洋食ミックスプレート (小麦,卵,乳)	432	16.7	16.4	2.2	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
	ぶり山椒焼 (えび,小麦,卵)	405	26.3	23.4	1.7	○白菜ちくわ煮 (えび,小麦,卵)	32	2.1	0.2	1.2
	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦,卵,乳)	529	20.6	20.2	3.8	○白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
	玉子サンド (小麦,卵,乳)	708	17.6	25.7	3.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月12日 木	ごま味噌チキンカツ (小麦,卵,乳)	509	25.4	30.1	1.5	○スパゲティサラダ (小麦,卵)	121	1.6	8.5	0.7
	豚肉ときくらげの玉子炒め (1/3日野菜) (小麦,卵)	290	19	12.7	2.7	○蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
	豆腐の野菜あんかけ (かに,小麦,卵,乳)	176	13.4	6.7	2.2	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
	鶏の中華風丼 (小麦)	739	32.9	25.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月13日 金	豚肉のデミグラ炒め (小麦,卵,乳)	420	20.3	25.7	1.3	○春雨中華 (小麦,卵)	47	0.7	0.8	0.5
	白身魚ムニエルレモンソース (小麦,乳)	210	21.3	3.7	1.4	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	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	○カニと枝豆の玉子とじ (かに,小麦,卵)	49	4	1.9	0.8
	肉味噌温玉丼 (小麦,卵)	573	22.5	11.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月14日 土	鶏天　甘辛たれ (小麦,卵)	378	26.4	16.3	2.2	○青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
	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	○高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
	えびと豆腐のうま塩煮 (えび,小麦)	201	17	7.6	2	○千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
	かつめし (小麦,卵,乳)	707	19.3	23.8	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月15日 日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦,卵)	623	22.2	38.6	2.5	○ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	310	18.8	15.4	2.1	○じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦,乳)	83	2.2	3.7	0.5
	焼肉丼 (小麦)	687	26.4	19.4	2.9	○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。