

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
4月8日	豚肉味噌生姜焼 (1/3日野菜) (小麦)	344	18	14.7	2.2	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7
	さばの甘辛揚げ (小麦)	430	22.3	21.7	3.2	○大豆こんにやくおかか煮 (小麦)	52	3.1
	肉団子トマトシチュー (小麦, 卵, 乳)	485	19.1	15.9	5.6	○春巻き (小麦, 卵)	110	2.5
	梅マヨチキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	629	28.8	11.5	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
4月9日	鶏の山賊揚げ (小麦)	450	25	30.1	1.6	○蓮根中華和え (小麦)	50	1
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	○高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8
	豚と茄子のマスタード 醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	379	19.3	22.4	2.6	○プリン (卵, 乳)	93	1.1
4月10日	花かつおで揚げ鰹セット (小麦)	595	37.6	4.4	6.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
	名古屋風味噌かつ (小麦, 卵, 乳)	479	18.6	23.9	3.2	○かにかまヨ醤油炒め (かに, 小麦, 卵)	145	2.2
	ホッケ塩焼 (小麦)	332	25.6	19	2	○中華くらげ (小麦)	41	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	○すき焼き風煮 (小麦)	51	2
4月11日	グリルチキンのベジポウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
	親子チリソース (小麦, 卵)	459	28.4	23.1	2.6	○春雨サラダ (卵)	137	0.5
	おでん (小麦, 卵)	285	17.2	13	2.5	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8
4月12日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	○千切り大根煮 (小麦)	63	1.8
	ベジトンライス (小麦)	657	23.5	19.2	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	500	12.4	35.6	0.8	○オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	67	1.8
	白身魚のごまソース (小麦, 卵)	295	22.5	12.2	1.2	○カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6
4月13日	鶏のきのこおろし煮 (小麦)	248	24.2	1.7	3.4	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	34	2.2
	野菜カレー (小麦, 乳)	924	18	44.9	5.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
	鶏唐揚ネギソース (小麦)	605	26.4	38.7	2.5	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6
4月14日	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	○いかキャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5
	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6
	マヨ豚丼 (小麦, 卵)	712	24.2	25.7	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2
	ポークピカタ (小麦, 卵, 乳)	453	24.4	23.2	3.8	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9
4月15日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	○ブロッコリーおかか和え(現地) (小麦)	24	3.1
	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

★今週のおすすめメニュー★

ほっこりお出汁フェア

4日は「ほっこりお出汁フェア」を行います



4月18日「ほっしりの山」フェアを開催中。

今週は花かつおで揚げ鯉セット!!

かつおをふんだんに使用しており、かつおのお出汁を楽しむセットです。

ぜひご賞味ください!

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1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いておりません。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

1月14日

脂質	食塩
g	g
7.9	0.5
1.2	0.7
7.1	0.4
2.8	0
0.6	0.8
3.1	1.3
4.6	0.1
2.8	0
11.8	0.8
0.5	1.1
0.1	0.9
2.8	0
11	0.8
2.7	1.1
1.7	0.8
2.8	0
3.9	0.5
0.1	0.9
0.2	0.8
2.8	0
1.3	0.5
0.3	0.6
0.1	0.9
2.8	0
9.7	0.4
0.3	0.5
2.8	0

め