


お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
6月10日	黒酢にんにくから揚げ (小麦)	581	28.2	35.9	2.4	○シエルサラダ (小麦, 卵)	135	2.2	9.2	1.2
	銀ひらす照焼 (小麦, 卵)	251	21.5	11.4	0.8	○小松菜からし和え (えび, 小麦, 卵)	21	1.3	0.2	0.7
	ポテトミートグラタン風 (小麦, 乳)	453	17.5	9.2	3.2	○ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
	豚塩カルビ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月11日	洋食ミックスプレート (小麦, 卵, 乳)	417	16.1	16.4	2.5	○大根ゆず和え (小麦)	18	0.6	0.1	0.8
	きくらげ玉子炒め (1/3日野菜) (小麦, 卵)	290	19	12.7	2.7	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	酢豚 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	533	19.5	21	3.8	○マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
	チキン発酵ポウル (小麦, 乳)	750	33.5	25.7	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月12日	チキンソーテーオニオンソース (小麦, 卵)	446	28.8	25.8	2	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	白身魚のおかか天ひしおソース (小麦, 卵)	375	25.9	16.6	2.4	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	29	2.1	0.3	0.6
	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	○きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	757	35.7	24.1	5.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月13日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	306	21	16.6	4.3	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	鶏肉のスタミナサラダ (小麦, 卵)	539	28.1	38.1	2.7	○甘酒ゼリー (アレルギーなし)	79	4.3	0	0.1
	山菜ちらしとおそばのセット (小麦, そば, 卵)	550	14.7	6.4	4.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月14日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○コンキヤハツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	さけカレー竜田揚げ (小麦, 卵)	400	20.2	24.5	1.3	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	367	17.5	13.9	3.3	○ひじき油揚げ (小麦)	54	2.4	2.6	0.7
	豚バラカクテキ丼 (小麦, 卵)	895	28.7	42.9	5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月15日	豚肉の大根おろしソース (小麦, 卵)	559	18.7	42.6	2.1	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	145	2.4	9.7	0.7
	五目そば (1/3日野菜) (小麦, 乳)	399	17.3	9.8	2.7	○イカとキャベツのピリ辛和え (小麦)	40	3.1	1.2	1.1
	四川風水煮肉片(シュイジューロヒ [®] イン) (小麦)	440	18.2	33.7	3.2	○白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
	ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	657	23.3	16.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月16日	豆腐ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	293	10.5	18.5	2.1	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	29	2.4	1.6	0.6
	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	○ハムとカラワラの甘酢漬け (小麦, 卵, 乳)	50	3.2	1.2	0.9
	エビクリームライス (えび, 小麦, 乳)	629	22.6	15.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

☆今週のおすすめメニュー☆



腸活フェア

今週は腸活フェアを行います。
お味噌、醤油、お酢、みりん……慣れ親しんだ味には、発酵が隠れています。発酵食品は、わたしたちの暮らしのなかに根付いているもの。
発酵食品を食べて腸内環境整えましょう！
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7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。