

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 |
|----------|----------------------------|---------------|------------|---------|---------|--------------------------|-----|---------------|------------|---------|---------|
| 5月20日 | 手作りから揚げ (小麦、卵) | 539 | 25.1 | 34.9 | 1.8 | 蓮根マヨ醤油サラダ (小麦、卵) | 126 | 1.3 | 9.1 | 0.4 | |
| | からすかれい照焼 (小麦) | 163 | 21.9 | 1.7 | 1.9 | 千切り中華炒め (小麦) | 36 | 0.8 | 0.2 | 0.8 | |
| | 鶏と大豆の味噌炒め (小麦) | 386 | 27.4 | 18.1 | 4 | 焼きそば (えび、小麦) | 63 | 3.1 | 3.1 | 0.8 | |
| 5月21日 | 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 | 2.8 | 0 | |
| | かつとじ (小麦、卵、乳) | 506 | 22.2 | 26.5 | 3 | ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵) | 110 | 2.8 | 9.1 | 0.5 | |
| | 鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦) | 445 | 20.3 | 14.2 | 3 | 春雨中華 (小麦、卵) | 47 | 0.7 | 0.8 | 0.5 | |
| 5月22日 | 豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦) | 323 | 15.6 | 20 | 5.9 | 中華ごま団子 (アレルギーなし) | 181 | 2.1 | 8.1 | 0 | |
| | ねばねばおくら豚丼 (小麦) | 653 | 27.7 | 15.4 | 3.1 | 冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 | |
| 5月23日 | 鶏ねぎ塩焼 (小麦、卵) | 444 | 28 | 26.3 | 2.5 | 手作りポテトサラダ (卵) | 134 | 2 | 8.9 | 0.5 | |
| | さば南蛮漬け (小麦) | 399 | 25.1 | 15.3 | 4.2 | 大豆ひじき煮 (小麦) | 45 | 2.5 | 1.9 | 0.6 | |
| | 旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦) | 436 | 18.4 | 20 | 3.3 | すき焼き風煮 (小麦) | 39 | 1.7 | 0.1 | 0.7 | |
| 5月24日 | 焼肉チャーハン (小麦、卵、乳) | 663 | 25.6 | 19.1 | 3.2 | 冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 | |
| | 天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵) | 356 | 14.7 | 16.2 | 1.1 | ツナキャベツゆず醤油サラダ (小麦) | 38 | 2.1 | 1.5 | 0.8 | |
| | マーボー豆腐 (小麦) | 272 | 20.1 | 13.2 | 4 | 卵の花 (小麦) | 36 | 2.4 | 1 | 0.7 | |
| 5月25日 | 豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦) | 269 | 17.9 | 12.1 | 1.7 | さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦、卵) | 47 | 3 | 0.9 | 0.7 | |
| | 肉味噌温玉丼 (小麦、卵) | 571 | 22.3 | 11.4 | 2.9 | 冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 | |
| 5月26日 | 油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) | 512 | 23.6 | 30.2 | 3 | 韓国風シェルサラダ (小麦、卵、乳) | 117 | 3.2 | 7.1 | 0.3 | |
| | 白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳) | 281 | 21.7 | 12.3 | 1 | 白和え (小麦) | 59 | 3.8 | 2.4 | 0.5 | |
| | 蒸し鶏のバリバリサラダ (小麦) | 201 | 23.4 | 3.2 | 1.7 | きんぴらごぼう (小麦) | 62 | 1.3 | 0.8 | 1.1 | |
| 5月27日 | コロッケカレー (小麦、卵、乳) | 812 | 14.8 | 27.2 | 5.2 | 冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 | |
| | エビフライ (えび、小麦、卵、乳) | 557 | 14.6 | 39.7 | 1.2 | 白菜しらす和え (小麦) | 26 | 1.7 | 0.2 | 0.5 | |
| | 鶏とじゃが芋のごま味噌煮 (小麦) | 380 | 18 | 14.5 | 2 | 大根そぼろ煮 (小麦) | 38 | 1.6 | 0 | 1 | |
| 5月28日 | チャプチェ (小麦、卵) | 355 | 12.3 | 12.6 | 2.8 | ぜんまい油揚げ煮 (小麦) | 84 | 3.5 | 5.1 | 0.5 | |
| | オムハヤシ (小麦、卵、乳) | 681 | 18.4 | 23 | 3.5 | 冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 | |
| 5月29日 | 豚スパイシー揚げ (小麦) | 448 | 20.1 | 27.8 | 1.5 | 青梗菜ごま醤油和え (小麦) | 14 | 0.8 | 0.1 | 0.5 | |
| | ふんわり大豆ナゲット (小麦、卵、乳) | 259 | 18.5 | 8.2 | 2.9 | おとし揚げ (小麦、卵) | 198 | 8.1 | 14 | 0.2 | |
| 5月30日 | ピリ辛鶏のスープかけご飯 (小麦) | 580 | 20.3 | 12.6 | 5.9 | 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☆

豚肉のクミン炒め



クミンには、食欲増進や消化促進、抗がん作用などがあるとされています。胃痛や腹痛などにも効果があるようです。また、クミンに含まれる植物ステロールによって、コレステロール値や体脂肪が減少することも報告されています。

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。