

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
5月27日	チキン石垣フライ (小麦、卵、乳)	413	24.3	17.5	2.6	○ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
月	ホッケ塩焼	220	21.3	12.2	1.6	○春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
5月28日	ポークビーンズ (小麦、乳)	361	24.7	21.3	2.1	○お好み焼き (小麦、卵)	178	4.4	12.8	1.2
月	ゆで豚丼 (小麦、卵)	685	23.5	26.2	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月29日	豚焼肉炒め (小麦)	501	21.5	28.2	4.2	○スパゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
月	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦、卵)	478	22	26.4	4.3	○ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦、落花生)	34	2.6	1.3	0.4
5月30日	ちゃんぽん (えび、小麦、卵)	425	20.3	11.2	9.6	○納豆 (小麦)	38	3	1.7	0.3
火	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	2.8	0
5月31日	チキンステーキソース (小麦、乳)	430	29.4	26.9	0.7	○小松菜しらす和え (小麦)	25	2.6	0.2	0.9
月	さげごま揚げ (小麦)	350	21.9	19.7	1.4	○イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
5月1日	ゴーヤチャンプルー (小麦、卵)	363	26.6	20.6	3.1	○白滝ひじき煮 (小麦)	49	2	2.4	0.7
水	ハントライス (小麦、卵)	896	24.6	36.9	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月3日	ひれかつ (小麦、卵、乳)	438	13.4	21.6	2.8	○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
月	鶏のうま煮(1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	412	18	22.7	3.5	○卵の花 (小麦)	36	2.4	1	0.7
5月4日	水晶鶏のねばねばユッケ(1/3日野菜) (小麦、卵)	337	36.6	8.8	2.8	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
木	焼肉のせびんバ (小麦、卵)	680	27	22.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月5日	シーザーチキン竜田 (小麦、卵、乳)	422	24	26.3	1.7	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
月	白身魚ハニーマスタードソース (小麦)	162	20.2	1.3	1.3	○蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
5月6日	豚肉のカレーオイスター炒め (小麦)	575	17.8	37.1	3.7	○ウインナーマスタード炒め (小麦)	87	3.5	4.7	1
金	そぼろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月1日	ポークピカタ (小麦、卵、乳)	537	23.6	26.4	4.1	○小松菜椎茸浸し (小麦)	56	3.3	3.1	0.9
月	みぞれチキン (小麦)	530	24.9	29.7	2.7	○白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
6月2日	鶏の生姜炒め(1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	○じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
土	ソースカツ丼 (小麦、卵、乳)	671	18.1	17.7	3.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
6月3日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦、乳)	437	25.9	21.7	2.3	○青梗菜もやしのコチジャン和え (小麦、卵)	56	2.1	2.1	1.1
月	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	407	28.3	18.5	4.2	○蓮根人参炒め煮 (小麦)	56	1.2	0.5	0.6
6月4日	おろし豚丼 (小麦)	720	26.7	20.4	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

ポークビーンズ



大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などのはたらきがあるといわれています。それだけでなく、ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボンなど、多くの栄養素が含まれています。

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。