

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
6月3日	豚生姜炒め (小麦)	369	21.9	18	2.3	〇春雨サラダ (卵)	137	0.5	11	0.8
月	マグロトロカツ (小麦、卵、乳)	301	22.6	12.2	1.8	〇ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	34	2.2	0.2	0.8
日	蒸し鶏と筍の千切り中華炒め (1/2日野菜) (小麦)	201	17.7	2.3	2.6	〇春巻き (小麦、卵)	110	2.5	7.1	0.4
6月4日	エビフライトルコライス (小麦、卵、乳)	602	17.3	7.4	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	揚げ鶏のレモンソース (小麦、乳)	480	25.5	22.3	2.8	〇ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
日	たっぷり野菜と豚肉の咖喱炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	287	20.3	15.5	1.6	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
火	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	〇わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
6月5日	ポロネーゼごはん (小麦、卵、乳)	620	26.2	7.5	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	自家製ハンバーグマトソース (小麦、卵、乳)	321	19.5	11.5	1.7	〇かおん醤油サラダ (かに、小麦、卵)	145	2.2	11.8	0.8
日	白身魚のフリッターオーロロス (小麦、卵、乳)	417	23.7	23.8	1.1	〇もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
水	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	353	14.2	6.8	5.4	〇ウイナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
6月6日	ソースチキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	658	28.2	11.8	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦、卵)	450	28.1	20.7	4.2	〇小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
木	豚平焼 (1/3日野菜) (小麦、卵)	330	15.4	21.7	3.1	〇高野玉子とじ (小麦、卵)	106	7.9	5.4	1.1
6月7日	牛丼 (小麦)	765	21.4	34.3	1.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	冷しゃぶ (小麦)	421	14.9	32.7	2.1	〇ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦、卵)	80	2.1	6	0.1
日	さば塩焼 (アレルギーなし)	286	27	17.4	1.8	〇中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
金	エビチリ (えび、小麦、卵)	314	15.1	6.2	2.1	〇千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
6月8日	から揚げカレー (小麦、乳)	1020	27.1	48	6.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	鶏のケチャップソース (小麦、卵)	484	24.2	31.1	1.2	〇ほうれん草きのこ浸し (小麦)	19	1.8	0.2	0.6
日	あんかけラーメン (1/3日野菜) (小麦、乳)	549	22.7	11.3	4.6	〇蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
土	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	350	19.3	16.5	2.7	〇根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
6月9日	豚柳川丼 (小麦、卵)	579	22.4	13.4	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	ミンチカツ (小麦、卵、乳)	455	12.6	24.7	2.9	〇オクラのマヨポン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
日	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	〇大豆こんにやくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
日	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦、卵)	727	25.3	25.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

☆今週のおすすめメニュー☆



鶏の親子煮 (1/2日野菜)

鶏肉は脂肪が少なく胃腸の弱い人のたんぱく源に最適です。
 ダイエット中の方は皮を除けばカロリーも低くなりビタミンAも豊富な
 ので役立つ食品です。
 たまごには質のいいアミノ酸が含まれています。
 必須アミノ酸がバランスよく含まれていることにより、免疫力
 アップの手助けをしてくれます。

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。