

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24日 | ポンから (小麦) | 512 | 24.8 | 34.7 | 2.8 | ○韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳) | 115 | 3.1 | 6.9 | 0.3 |
| 6月25日 | さげ塩焼 (小麦) | 250 | 21.6 | 14.9 | 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 |
| 6月26日 | 鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳) | 281 | 19.4 | 16 | 2 | ○わらび餅 (小麦) | 183 | 6.3 | 3.1 | 0 |
| 6月27日 | 豚の甘辛おかか丼 (小麦, 卵) | 735 | 26.1 | 25.8 | 1.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 6月28日 | 豚オイスター炒め (小麦) | 394 | 20.9 | 22.4 | 2.5 | ○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵) | 126 | 1.3 | 9.1 | 0.4 |
| 6月29日 | 肉団子と白菜の中煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳) | 327 | 15.1 | 11.8 | 3 | ○中華くらげ (小麦) | 41 | 0.7 | 0.5 | 1.1 |
| 6月30日 | 鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦) | 445 | 20.3 | 14.2 | 3 | ○お好み焼き (小麦, 卵) | 178 | 4.4 | 12.8 | 1.2 |
| 7月1日 | チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳) | 745 | 28.2 | 17.6 | 3.4 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 7月2日 | 鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵) | 399 | 24.9 | 15.1 | 2.5 | ○ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵) | 110 | 2.8 | 9.1 | 0.5 |
| 7月3日 | さばの七味焼 (小麦) | 344 | 26 | 19 | 1.8 | ○大根そぼろ煮 (小麦) | 38 | 1.6 | 0 | 1 |
| 7月4日 | ニラ豚キムチ (1/2日野菜) (小麦) | 250 | 17.6 | 11.8 | 4.6 | ○卵の花 (小麦) | 36 | 2.4 | 1 | 0.7 |
| 7月5日 | ガパオライス (小麦, 卵) | 653 | 31.7 | 14.5 | 2.4 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 7月6日 | 京のもち豚 自家製コロケ (小麦, 卵, 乳) | 476 | 11.8 | 24.4 | 1.5 | ○手作りポテトサラダ (卵) | 133 | 2 | 8.9 | 0.5 |
| 7月7日 | 茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜) (小麦) | 333 | 15.9 | 18.4 | 2.3 | ○切り昆布のきんぴら (小麦) | 84 | 1.9 | 4.4 | 0.8 |
| 7月8日 | 肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦) | 333 | 22.7 | 14.4 | 4.1 | ○大豆ひじき煮 (小麦) | 45 | 2.5 | 1.9 | 0.6 |
| 7月9日 | きじ焼き丼 (小麦, 卵) | 800 | 35 | 26.1 | 2.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 7月10日 | ごま味噌チキンカツ (小麦, 卵, 乳) | 509 | 25.4 | 30.1 | 1.5 | ○ツナキャベツゆず醤油サラダ (小麦) | 38 | 2.1 | 1.5 | 0.8 |
| 7月11日 | 銀ひらす照焼 (小麦) | 177 | 19.4 | 7.9 | 0.7 | ○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵) | 40 | 2.3 | 0.4 | 0.5 |
| 7月12日 | ポークビーンズカレー風味 (小麦, 乳) | 316 | 17.9 | 15 | 2.5 | ○千切りちりめん煮 (小麦) | 66 | 2.4 | 2.9 | 0.5 |
| 7月13日 | 豚照り丼 (小麦) | 624 | 25.1 | 15.3 | 2.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 7月14日 | 塩だれ豚 (小麦) | 344 | 20.6 | 20.4 | 1.5 | ○おくらおかか和え (小麦) | 27 | 2.4 | 0.1 | 0.4 |
| 7月15日 | 鶏と蓮根の和風煮 (小麦) | 310 | 18.8 | 15.4 | 2.1 | ○すき焼き風煮 (小麦) | 39 | 1.7 | 0.1 | 0.7 |
| 7月16日 | 鶏南蛮漬け (小麦) | 338 | 29.3 | 11.9 | 3.2 | ○ぜんまい油揚煮 (小麦) | 84 | 3.5 | 5.1 | 0.5 |
| 7月17日 | 親子丼 (小麦, 卵) | 641 | 27.1 | 18 | 2.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 7月18日 | クリーミー照焼チキン (小麦, 乳) | 546 | 31.4 | 28.5 | 3.2 | ○ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦, 落花生) | 39 | 2.8 | 1.6 | 0.5 |
| 7月19日 | 太平燕(タイビーエン) (えび, 小麦, 卵) | 336 | 13.5 | 8.7 | 4.8 | ○おとし揚げ (小麦, 卵) | 198 | 8.1 | 14 | 0.2 |
| 7月20日 | 天丼 (えび, 小麦, 卵) | 619 | 21.3 | 11.7 | 2.2 | ○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☆

肉豆腐



豆腐に含まれる大豆たんぱく質は、コレステロール値や中性脂肪値を下げる作用、免疫力を高める作用があります。ナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあるカリウム、コレステロールを溶かして血液をさらさらにしたり血栓や動脈硬化を予防するシチンも多く含まれています。

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。

※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。