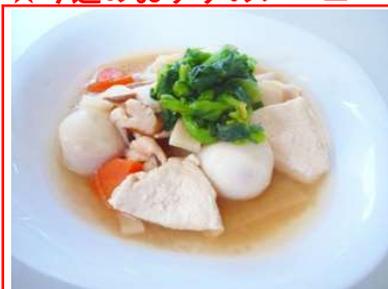


# お献立表

	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
7月1日	キムチ風から揚げ (小麦)	504	24.8	34.6	2.7	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
	さば塩焼 (小麦, 卵)	283	21.8	15.3	1.4	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	48	2.3	2.1	0.7
	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月2日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	444	12.5	23.2	3.2	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	豚と茄子のマスタード醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	412	20.5	22.8	2.7	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月3日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	420	22.7	23.3	1.5	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	147	2.6	10.1	0.6
	白身魚のフリッターチリソース (小麦, 卵)	349	23.5	12.8	2.1	〇きんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
	鶏肉とほうれん草の生姜煮 (小麦)	243	23.2	1.7	3.5	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	31	2	1.2	0.5
	マヨから丼 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月4日	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
	サラダうどん (かに, 小麦, 卵)	552	15	21.1	4.1	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	肉団子きのおおろし煮 (小麦, 卵, 乳)	355	16.3	9.9	3.3	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	30	2.2	0.5	0.5
	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	573	20.8	8.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月5日	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	413	16.1	21.7	3	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
	さわら柚子胡椒焼 (小麦)	283	25.8	13.3	2	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	77	4.4	3.8	1
	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	489	17.3	17.4	3.8	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	カレー風味の親子丼 (小麦, 卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月6日	鶏肉のピザソース (小麦, 乳)	518	24.8	35.7	1.5	〇ブロッコリー干しえびナムル(現地) (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	34	2.2	0.2	0.8
	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	469	12.4	26.7	3.7	〇筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	649	26.9	16.2	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月7日	ポークステーキオムライス (小麦, 卵, 乳)	350	17.4	17.4	1.6	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
	ガリバタチキン (小麦, 乳)	372	20.5	16.8	3.8	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	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☆



鶏肉とほうれん草の生姜煮

ほうれん草に含まれるβ-タカロテンは、抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、赤い根の部分にはマンガンやカルシウム、マグネシウムが含まれており、骨の形成や健康維持に役立ちます。

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。