

# 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15日	照りマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	489	26.2	27.5	2.2	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さわらの七味焼 (小麦)	184	19	8.7	1.2	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月16日	豆腐ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	292	10.5	18.5	2.1	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
	かれい煮付け (小麦)	235	22.7	3.4	3.6	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	トルコライス (小麦, 卵, 乳)	723	23.8	16.2	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月17日	豚肉のユーリンソース (小麦, 卵)	536	22.4	29.8	1.4	○ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦, 卵)	80	2.1	6	0.1
	さばの甘辛揚げ (小麦)	403	20.9	21	3.1	○中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
	いかと野菜の塩炒め (1/2日野菜) (小麦)	207	21.1	3.3	4.5	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	34	2.2	0.2	0.8
	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月18日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	376	16.3	16.5	1.4	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
	豚の甘辛おなか風味炒め (小麦, 卵)	403	21.4	25.2	1.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	106	7.9	5.4	1.1
	カニカマ甘酢天津飯 (かに, 小麦, 卵, 乳)	637	17.7	7.7	5.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月19日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	603	31.8	31.6	2.6	○春雨サラダ (卵)	152	0.5	11.1	0.8
	さけ南蛮漬け (小麦)	396	22.5	16.9	3.8	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	353	14.2	6.8	5.4	○大豆こんにやくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
	カレー風味カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	732	23	21.1	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月20日	揚げ鶏の和風あんかけ (小麦)	425	25	24.8	2.8	○かニオノマヨ醤油サダ (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
	蒸し鶏のナッツソースがけ (1/2日野菜) (小麦, 落花生)	312	32	10	2.5	○ほうれん草きのこ浸し (小麦)	22	3.2	0.1	0.8
	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	227	13.3	14.6	2.5	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7月21日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	309	16.1	17.5	3.1	○オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	タコライス (小麦, 乳)	635	19.7	13.2	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☆

## マーボー豆腐



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や、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や、コレステロールを溶かし、血液をさらさらにして血栓や動脈硬化を予防するレ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。