

# 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
7月29日	豚肉の生姜風味揚げ (小麦)	520	20.7	32.8	1.9	〇かにお中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
7月30日	銀ひらす照焼 (小麦)	292	23.7	14.8	1.1	〇生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
7月31日	麦麻婆茄子 (小麦)	230	5	5.8	3.3	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
8月1日	チキン勝りタン (小麦, 卵, 乳)	931	32.4	34.4	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月2日	ジャークチキン (小麦)	376	27.6	22.8	1.7	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
8月3日	エビチリ (えび, 小麦, 卵)	314	15.1	6.2	2.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
8月4日	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	509	19	18.8	3.8	〇焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
8月5日	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月6日	自家製ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	391	19.9	15.6	1.2	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
8月7日	さけ南蛮漬け (小麦)	355	27.1	14.7	3.9	〇ウイナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
8月8日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
8月9日	玄米カオマンガイ (えび, 小麦, 卵)	841	37.1	26.7	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月10日	ニース風から揚げサラダ (小麦, 卵, 乳)	682	29.8	48	1	〇カレーじゃががサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
8月11日	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	367	17.5	13.9	3.3	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
8月12日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	225	19.6	9.4	2	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
8月13日	豚高菜丼温玉のせ (小麦, 卵)	658	30.2	19.6	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月14日	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	467	17.6	22	3.4	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
8月15日	さば味噌煮 (小麦)	316	22.9	12.6	3.1	〇白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
8月16日	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	315	32.1	8.5	2.8	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
8月17日	カレーチキンケバブご飯 (小麦, 卵)	746	28.8	29	4.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月18日	鶏の唐揚げ南蛮風 (小麦)	559	25.6	34.8	2.3	〇ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
8月19日	チャプチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
8月20日	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	225	15.3	12	2.9	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
8月21日	三色丼 (小麦, 卵)	567	23.1	14.7	0.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月22日	豚肉のデミグラ炒め (小麦, 乳)	420	20.3	25.7	1.3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
8月23日	鶏のオイスターソース煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵)	367	21.4	19.5	3.5	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
8月24日	ソースカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	671	18.1	17.7	3.9	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☆



**ニース風から揚げサラダ**

『目指せ千金メダルフェア』を行います！  
パリオリンピック開催に合わせ、五輪開催地パリのニース地方のサラダです。  
通常はツナを使用しますが、から揚げにしボリュームのある一皿にしました。  
チキンを食べて応援しましょう！！

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。