

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。