

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
8月5日	ハニーマスタードチキン (小麦)	501	27.1	24.5	1.1	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵)	110	2.8	9.1	0.5
月	白身魚のムニエル照焼ソース (小麦、卵)	180	21.1	4.9	1.4	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
8月6日	七宝豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	〇抹茶わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
月	そぼろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月6日	塩だれ豚 (小麦)	271	18.6	16.6	1.7	〇ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵)	110	2.5	9.3	0.4
日	揚げじゃがのそぼろ煮 (1/3日野菜) (小麦)	455	18.5	20.8	3.5	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦、卵)	47	3	0.9	0.7
火	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	〇マンゴープリン (卵、乳)	36	0.1	0.1	0
8月7日	鶏天おろし丼 (小麦、卵)	633	28.6	12.4	0.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇韓国風シェルサラダ (小麦、卵、乳)	115	3.1	6.9	0.3
日	さばの七味焼 (えび、小麦、卵)	303	22.4	15.4	1.2	〇大豆ひじき煮 (小麦)	45	2.5	1.9	0.6
水	親子そうめん (小麦、卵)	554	29.5	22.3	5.8	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
8月8日	あんかけ炒飯 (小麦、卵、乳)	580	25.4	13.6	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	ミンチカツ (小麦、卵、乳)	442	12.5	23.2	3.2	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
8月9日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦、卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇ぜんまい油揚げ (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
8月9日	きじ焼き丼 (小麦、卵)	834	35.4	26.1	3.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	チキン石垣フライ (小麦、卵、乳)	259	25.6	4.7	2.2	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦、卵)	126	1.3	9.1	0.4
日	さわら山椒焼 (小麦)	198	19.1	8.7	1.4	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
金	えびと温玉の野菜サラダ (えび、小麦、卵)	308	14.1	20.6	1.2	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵)	40	2.3	0.4	0.5
8月10日	スリランカカレー (小麦、乳)	635	14.3	20.8	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
土	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇手作りポテトサラダ (卵)	133	2	8.9	0.5
8月11日	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) (小麦、乳)	259	13.7	11.1	2.6	〇おとし揚げ (小麦、卵)	198	8.1	14	0.2
日	カレー風味の減塩から揚げ (小麦)	499	24.7	30.4	1.2	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	84	1.9	4.4	0.8
8月11日	親子丼 (小麦、卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	豚スパイシー揚げ (小麦)	439	18.9	27.7	1.5	〇ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦、落花生)	34	2.6	1.3	0.4
8月11日	ふんわり大豆ナゲット (小麦、卵、乳)	259	18.5	8.2	2.9	〇おくらおかか和え (小麦)	26	2.3	0.1	0.4
日	ロコモコ (小麦、卵、乳)	657	23.3	16.8	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日										

☆今週のおすすめメニュー☆



豚すき玉子とじ

豚肉に多く含まれているビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係していて、疲労回復やイライラ解消に効果があります。
この栄養素は水に溶けやすい性質を持っているので、煮物にして煮汁ごと頂くと効率よく摂取できます。

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。