

# 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1日	野菜たっぷり甘酢チキン (小麦、卵)	649	27.4	34.9	3.9	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	127	1	10.5	0.6
2日	銀ひらす西京焼 (小麦)	283	22.2	12.4	2.5	○大根菜じゃこ炒め (小麦)	48	2.3	2.1	0.7
3日	ごまたま豚丼 (小麦、卵)	752	31	21.7	3.1	○焼うどん (小麦)	47	1.2	0.4	0.4
4日						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5日	あじフライ (小麦、卵、乳)	495	19.4	21.5	3.2	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
6日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	226	12.7	11	2.4	○筑前煮 (えび、小麦、卵)	56	2.9	0.5	0.9
7日	照りチキサラダ丼 (小麦、卵)	821	32.9	30.5	3.2	○プチケーキ (小麦、卵、乳)	90	1.7	0.4	0.2
8日						○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9日	鶏ねぎ塩焼 (小麦)	444	28	26.3	2.5	○ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	147	2.6	10.1	0.6
10日	白身魚ごま揚げオスターソース (小麦、卵)	309	22.5	11.7	1.7	○さんぴらごぼう (小麦)	62	1.3	0.8	1.1
11日	ベジトンライス (小麦)	679	25.3	20.7	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12日										
13日	豚の甘辛揚げ (小麦)	498	21.3	28.2	2.8	○マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
14日	鶏ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	449	18	26.8	2.5	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
15日	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦、卵)	727	25.3	25.5	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
16日										
17日	和風カリカリチキン (小麦)	478	26.3	27.1	1.4	○キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
18日	からすかれい生姜あん (小麦)	246	18.8	11.2	1.6	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
19日	麻婆カレー炒飯 (小麦、卵、乳)	761	28.2	26.9	5.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
20日										
21日	豚肉味噌生姜焼 (1/3日野菜) (小麦)	344	18	14.7	2.2	○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
22日	チキンのトマト煮込み (1/2日野菜) (小麦、乳)	240	23.1	4.4	2.4	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	77	4.4	3.8	1
23日	肉味噌温玉丼 (小麦、卵)	576	22.7	11.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
24日										
25日	手作りチキンカツ (小麦、卵、乳)	383	24.9	14.6	2.1	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
26日	ポークビーンズ (小麦、乳)	361	24.7	21.3	2.1	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
27日	焼肉のせびビンバ (小麦、卵)	680	27	22.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
28日										

☆今週のおすすめメニュー☆

## 麻婆カレー炒飯

今月はカレーフェアを行います！

今週は麻婆豆腐とカレーと炒飯のゴールテントリオ♪

名前の通り、チャーハンに麻婆カレーをかけています、

トッピングには、山椒と温玉、紅ショウガが入っており暑い

時期にもがっつり食べやすいカレーです！



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。