


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26日	豚天甘酢あん (小麦、卵)	438	19.8	27.7	1	〇ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦、卵)	80	2.1	6	0.1
月	白身魚ハーベストソース (小麦)	252	20.7	7.1	1.6	〇中華くらげ (小麦)	41	0.7	0.5	1.1
8月	肉団子うま煮(1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇焼きそば (えび、小麦)	63	3.1	3.1	0.8
2日	マヨから井 (小麦、卵)	1022	32.3	48	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月	特製から揚げ (小麦)	547	26.2	35	1.8	〇蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
2日	豚の和風煮柚子胡椒風味(1/2日野菜) (小麦)	302	19.6	13.3	2.3	〇イカとキャベツのピリ辛和え	40	3.1	1.2	1.1
7日	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦、卵)	478	22	26.4	4.3	〇ももゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
火	牛丼 (小麦)	766	21.4	34.3	1.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月	天ぷら盛り合わせ (えび、小麦、卵)	351	16.2	16.5	1.4	〇かにオムレツ醤油炒め (かに、小麦、卵)	145	2.2	11.8	0.8
2日	さば塩麹漬け焼き (小麦)	221	21.4	12.3	1.5	〇干切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
8日	薬味たっぷり肉豆腐(1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
水	ポロネーゼごはん (小麦、卵、乳)	657	29.1	10.2	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月	鶏の味噌焼 (小麦)	461	28.9	26.1	1.9	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
2日	海鮮チリソース (えび、小麦、卵)	361	21.9	6.4	2.4	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
9日	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦)	333	16.5	20.7	5.9	〇高野玉子とじ (小麦、卵)	104	7.8	5.3	1.1
木	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	539	12.1	34.8	1.4	〇春雨サラダ (卵)	152	0.5	11.1	0.8
3日	かわいい生姜煮 (小麦)	244	24.3	4	2.5	〇小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
0日	鶏と野菜の黒酢あん(1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	〇ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	32	2	0.2	0.8
金	高たんぱくスパイスカレー (アレルギーなし)	698	43.1	11.2	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
8月	ポークチャップ (小麦、乳)	304	20.1	15.5	2.7	〇もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
3日	鶏とじゃが芋のごま味噌煮 (小麦)	364	17.6	14.4	2	〇オクラのマヨポン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
1日	豚肉のクミン炒め(1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	〇大豆こんにやくおかか煮 (小麦)	52	3.1	1.2	0.7
土	チキンカツとじ丼 (小麦、卵、乳)	746	36.3	17.9	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月	ささみフライ (小麦、卵、乳)	334	8.3	15.3	2	〇ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
月	鶏チゲ(1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	〇ほうれん草おかか和え (小麦)	72	5.4	4.2	1
1日	豚塩カルビ丼(1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	2	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☆



高たんぱくスパイスカレー

今月はカレーフェアを行います！
今週は「高たんぱくスパイスカレー」です。
グルテンフリーのカレーに高タンパク食材をたっぷりトッピングしました！

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。