

お献立表

	メインディッシュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	小鉢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
9月2日	揚げ鶏のレモンソース (小麦、乳)	471	25.3	22.3	2.4	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
月	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	273	20.7	13.1	1	〇ひじき油揚げ煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	350	19.3	16.5	2.7	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
月	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦、卵)	884	24.4	38.9	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月3日	豚の甘辛炒め (小麦)	437	21.6	23	1.5	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
火	たっぷり野菜と鶏かき炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	273	18.2	15	1.6	〇きんぴらごぼう (小麦)	58	1.2	0.7	1
日	きくらげ玉子炒め (1/3日野菜) (小麦、卵)	290	19	12.7	2.7	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
月	梅マヨチキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	618	28.3	11.3	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月4日	チキンのよくばりサラダ (小麦、卵、乳)	692	26.7	49.2	2.7	〇れんこんひじきサラダ (小麦、卵)	110	1	8.9	0.7
日	さけ南蛮漬け (小麦)	355	27.1	14.7	3.9	〇ちくわ大根煮 (えび、小麦、卵)	27	1.9	0.3	0.6
水	豚とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦、乳)	297	21.7	16.6	2	〇白菜と麩の玉子とじ (小麦、卵)	86	5.5	3.4	1.1
9月5日	焼肉チャーハン (小麦、卵、乳)	663	25.6	19.1	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	とんかつ (小麦、乳)	437	16.8	25.8	1.7	〇五日春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
日	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦、卵)	459	27.9	20.7	3.8	〇コンチクビリ辛煮 (小麦、卵)	41	2.7	0.3	1.3
月	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	〇五日豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
日	きのこご飯と豚汁うどん (小麦、卵)	649	20.9	9.4	5.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月6日	油淋鶏(ユージンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇シェルサラダ (小麦、卵)	132	1.7	9.2	1.1
日	さば塩焼 (小麦)	277	24.9	17	2.4	〇小松菜からし和え (小麦、卵)	22	1.3	0.2	0.5
金	酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	533	19.5	21	3.8	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
9月7日	和風カレー丼 (小麦)	660	21.1	10.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	豚肉の大根おろしソース (小麦、卵)	552	17.7	42.5	2.1	〇ウインナーじゃがサラダ (小麦、卵)	145	2.4	9.7	0.7
土	蒸し鶏と筍の千切り中華炒め (1/2日野菜) (小麦)	193	16.6	1.9	2.5	〇いんげんピーナツ和え (小麦、落花生)	29	2.4	1.6	0.6
日	ニラ豚キムチ (1/2日野菜) (小麦)	250	17.6	11.8	4.6	〇ぜんまい油揚げ煮 (小麦)	84	3.5	5.1	0.5
9月8日	混ぜ込み炒飯とから揚げセット (小麦、卵、乳)	827	32.2	33.1	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	棒棒鶏(バンバンジー) (小麦)	237	30.1	7.4	1.3	〇コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
日	豚と蓮根の和風煮 (小麦)	283	17.4	13.1	2.1	〇ハムとカラフラワーの甘酢漬け (小麦、卵、乳)	50	3.2	1.2	0.9
日	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦、卵)	649	26.9	16.2	2.6	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☆

鶏の親子煮 (1/2日野菜)



鶏肉は、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやB、ナイアシンも含まれていて、美容にも役立ちます。
 たまごのアミノ酸スコアは、100点満点。たまごには質のいいアミノ酸が含まれているという証拠です。
 したがって、必須アミノ酸がバランスよく含まれていることにより、免疫力アップの手助けをしてくれます。

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。