

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
9月9日	豚の唐揚げピリ辛醤油だれ (小麦)	417	19.2	27.1	2.3	○ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
月	かれい煮付け (小麦)	310	25	8.2	2.2	○千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
日	黒胡麻山椒冷やしうどん (小麦、乳)	556	23.4	17.5	1.7	○わらび餅 (小麦)	183	6.3	3.1	0
月	てりたま丼 (小麦、卵)	808	40.4	29.2	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月10日	ボンから (小麦)	555	26.9	36.1	1.1	○カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
日	エビマヨ (えび、小麦、卵、乳)	580	14.8	39	1	○キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
火	ソイ坦担麺 (小麦、そば、卵)	427	30.5	18.6	4.6	○納豆 (小麦)	38	3	1.7	0.3
9月11日	ゆで豚丼 (小麦、卵)	685	23.5	26.2	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	自家製ハンバーグトマトソース (小麦、卵、乳)	377	20.1	14.6	1.4	○スパゲティサラダ (小麦、卵)	131	1.7	9.2	0.7
日	さけの竜田揚げ胡麻醤油だれ (小麦)	343	20.6	20.2	2.1	○カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	34	1.6	0.1	0.9
水	冷やし豚骨ませそば (小麦、乳)	628	23.6	33.8	7.5	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
9月12日	ガバオライス (小麦、卵)	650	31.6	14.5	2.4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
月	チキン南蛮 (小麦、卵、乳)	557	26.1	29.8	2.3	○青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
日	豚と青梗菜の玉子炒め(1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	395	25.6	24	1.9	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
木	冷やしビシソフーズうどん (小麦、卵、乳)	485	11.5	12.8	2.4	○生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
9月13日	食物繊維たっぷりパエリア (えび、小麦、乳)	377	12.5	4.4	0.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	塩だれ豚 (小麦)	334	18.9	19.4	1.5	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
月	白身魚のフリッター柚子胡椒マヨソース (小麦、卵、乳)	436	23.7	25.6	2.5	○白和え (小麦)	59	3.8	2.4	0.5
日	茨城スタミナ冷やし (小麦、乳)	457	17.5	16.2	6.3	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
金	カレー風味チキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	719	33.1	15.2	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月14日	チキン竜田 (小麦)	361	25.2	20	1.9	○キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
日	鶏のきのこおろし煮 (小麦)	243	24.1	1.7	3.4	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	40	2.7	1.8	1
土	春雨にら玉炒め (小麦、卵、乳)	367	17.5	13.9	3.3	○春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
9月15日	ロコモコ (小麦、卵、乳)	657	23.3	16.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	豚生姜炒め (小麦)	361	20.2	17	2.3	○かたわ中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
月	五目そば(1/3日野菜) (小麦、乳)	399	17.3	9.8	2.7	○ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
日	ポロネーゼごはん (小麦、卵、乳)	657	29.1	10.2	4.1	○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☆

冷やし豚骨ませそば

今月は冷やし麺フェアを行います！
今日は「冷やし豚骨ませそば」です。
豚骨スープベースの濃厚なたれを中太麺に絡めた、食べ応え
たっぷりのませそばです！！
よくかき混ぜてお召し上がりください。



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。