

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23日	特製から揚げ (小麦)	591	26.6	36.2	1.9	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
9月24日	さば生姜煮 (小麦, 卵)	301	21.9	12.2	1.9	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
9月25日	クリームシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	382	17.2	17.7	2.9	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
9月26日	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9月27日	ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	440	15.9	27.7	1.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
9月28日	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	333	22.7	14.4	4.1	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
9月29日	太平燕(タイピーエン) (えび, 小麦, 卵)	336	13.5	8.7	4.8	〇水餃子 (小麦)	98	3.2	4.7	1.2
10月1日	鶏かぼ丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月2日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
10月3日	さけ塩焼 (小麦)	279	23.8	17.7	1.8	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
10月4日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
10月5日	ねぎ塩チキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	675	26.7	17.1	1.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月6日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	549	31.8	28.4	3.2	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
10月7日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
10月8日	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
10月9日	茄子とそばろの温玉丼 (小麦, 卵)	727	25.3	25.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月10日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	381	17.1	17	1.4	〇かにかま醤油油が (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
10月11日	白身魚のムニエルカレー (小麦, 乳)	252	21.1	9.7	1.3	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
10月12日	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
10月13日	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	581	21.9	8.5	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月14日	ローストチキンレッグ (小麦)	893	59.9	52.3	3.3	〇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
10月15日	担担麺 (小麦, 乳)	551	22.3	25.4	4.3	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
10月16日	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	〇根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
10月17日	カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	759	26.2	23.8	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月18日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	440	12.4	24.2	3.2	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
10月19日	四川風水煮肉片(シュイジュンロウピイ) (小麦)	241	18.5	12.5	3.2	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
10月20日	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	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☆

揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮



鶏肉は良質なたんぱく質とビタミンAが豊富で胃腸の弱い人のたんぱく源に最適です。
 ダイエットや病後の体力回復にも役立ちます。
 大根は、でんぷんの消化を促進し胸やけ、二日酔いに効果的です。

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まれています (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。