

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30日	スパイシーフライドチキン (小麦, 乳)	556	25.3	35.6	1.5	オイカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
月	さばの七味焼 (えび, 小麦, 卵)	336	25.5	17.9	1.8	○白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
	豚平焼 (1/3日野菜) (小麦, 卵)	330	15.4	21.7	3.1	○うずらフライ (小麦, 卵, 乳)	84	3	5.5	0.3
	秋の混ぜご飯とにゅうめん (小麦, 卵)	623	17	5	5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月1日	とんかつ (小麦, 卵)	400	15.8	20.7	2.7	○いんげんちくわすりゴマ和え (えび, 小麦, 卵)	37	2.4	1.3
火	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	391	14.5	17.5	3.7	○千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	○焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月2日	鶏肉のピザソース (小麦, 卵, 乳)	624	25.4	43.3	1.7	○春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8
水	さわら西京焼 (小麦)	243	20	9.2	1.7	○オクラのマヨボンとえ (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
	鶏肉とほうれん草の生姜煮 (小麦)	243	23.2	1.7	3.5	○白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
	豚高菜丼温玉のせ (小麦, 卵)	658	30.2	19.6	3.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月3日	ポークソテーオムソース (小麦, 卵, 乳)	322	20.6	14.9	1.8	○スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5
木	鶏のきのこおろし煮 (小麦)	243	24.1	1.7	3.4	○かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
	エビチリ (えび, 小麦, 卵)	311	14.8	6.1	2.1	○蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
	から揚げのごまだれ丼 (小麦, 卵)	914	29.7	41.9	1.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月4日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1
金	ホッケ塩焼 (小麦)	332	25.6	19	2	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	豚と茄子のマスタード醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	416	20.6	22.9	2.7	○お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	82	4.5	2.7	0.8
	オムカレー (小麦, 卵, 乳)	640	16.9	19.4	4.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月5日	豚オイスター炒め (小麦)	396	20.9	22.4	2.5	○青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1
土	肉味噌キャベツ (小麦, 卵)	407	28.3	18.5	4.2	○高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
	鶏さっぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	○じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦, 乳)	83	2.2	3.7	0.5
	甘辛たれの鶏天丼 (小麦, 卵)	666	28.3	12.4	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	10月6日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	○ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5
日	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦, 卵)	884	24.4	38.9	2.9	○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☆



鶏肉とほうれん草の生姜煮

ほうれん草に含まれるβ-タカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用があります。その他、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
生姜は、発汗作用や胃液の分泌を良くし、消化を促す働き、冷え性にも効果があります。

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。