

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16日	鶏天ポン酢 (小麦、卵) からすかれい野菜あん (小麦) 豚丼 (小麦)	321 338 764	24.6 20.7 20.2	13.9 16.5 31.8	1.1 2.5 2.6	○ひじきのごまマヨサラダ (小麦、卵) ○すき焼き風煮 (小麦) ○ミニ串カツ (小麦、卵、乳) ○冷奴 (アレルギーなし)	106 39 104 51	2.6 1.7 2.4 4.2	8.7 0.1 6.8 2.8	0.5 0.7 0.4 0
9月17日	クリームコロッセ (えび、かに、小麦、卵、乳) もち麦入り参鶏湯 (1/2日野菜) (小麦) オムそば (えび、小麦、卵) マヨから井 (小麦、卵)	371 359 529 1022	9.8 19.7 16.1 32.3	13 14.5 27 48	2 2.8 5.1 2.8	○ブロッコリーピーナツ和え(現地) (小麦、落花生) ○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦、卵) ○ミニ鯛焼き (小麦、卵、乳) ○冷奴 (アレルギーなし)	34 47 137 51	2.6 3 3.7 4.2	1.3 0.9 5.8 2.8	0.4 0.7 0.4 0
9月18日	鶏の西京漬け焼 (小麦) 白身魚の黒酢あんかけ (小麦、卵) ちゃんぽん (えび、小麦、卵) 豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	465 288 425 633	29.7 22.9 20.3 26.5	24.2 0.6 11.2 15.3	1.9 3.7 9.6 2.8	○手作りポテトサラダ (卵) ○大豆ひじき煮 (小麦) ○大根そぼろ煮 (小麦) ○冷奴 (アレルギーなし)	123 44 38 51	1.8 2.4 1.6 4.2	8.2 1.8 0 2.8	0.5 0.6 1 0
9月19日	かつとじ (小麦、卵、乳) 肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳) 鶏肉のスタミナサラダ (小麦、卵) 豚の甘辛おかか丼 (小麦、卵)	496 327 539 735	22.6 15.1 28.1 26.1	26.5 11.8 38.1 25.8	3.8 3 2.7 1.7	○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦) ○中華くらげ (小麦) ○ぜんまい油揚げ (小麦) ○冷奴 (アレルギーなし)	20 39 84 51	1 0.6 3.5 4.2	0.1 0.5 5.1 2.8	0.6 1 0.5 0
9月20日	香草ピザチキン (小麦、卵、乳) いわし蒲焼 (小麦) 洋風カレー肉じゃが (1/3日野菜) (小麦、乳) 麻婆ビビン丼 (小麦、卵)	574 328 295 753	26.5 19 13.3 35.4	32.4 20.5 7.5 24.1	2 1 3 5.3	○韓国風シェルサラダ (小麦、卵、乳) ○千切り中華炒め (小麦) ○ちくわいんげん炒め煮 (えび、小麦、卵) ○冷奴 (アレルギーなし)	113 36 40 51	3 0.8 2.3 4.2	6.8 0.2 0.4 2.8	0.3 0.8 0.5 0
9月21日	ゆで豚の香味ソース (小麦) えびのフリッターオイマヨ炒め (えび、小麦、卵) 豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦、卵) 鶏の黒酢ソースと雑穀ごはん (小麦)	412 467 457 680	13.9 15.7 25.3 35.8	33.1 21.6 20.3 13.5	1.6 2.5 4.1 2.7	○ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵) ○おとし揚げ (小麦、卵) ○切り昆布のきんぴら (小麦) ○冷奴 (アレルギーなし)	110 198 72 51	2.5 8.1 1.6 4.2	9.3 14 3.7 2.8	0.4 0.2 0.6 0
9月22日	のり塩チキン (小麦、卵) 茄子とおくらの豚肉味噌炒め (1/3日野菜) (小麦) 焼肉丼 (小麦)	382 389 857	29.6 18.8 22.1	17.7 19.4 39.4	0.9 3 2.9	○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦、卵) ○おくらおかか和え (小麦) ○冷奴 (アレルギーなし)	126 26 51	1.3 2.3 4.2	9.1 0.1 2.8	0.4 0.4 0

☆今週のおすすめメニュー☆

洋風カレー肉じゃが

じゃがいもには、ビタミンCとカリウムが多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんが熱から守ってくれるため、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。カリウムは体内の塩分を調節する働きがあり、腎臓機能の低下や高血圧といった症状の予防や治療に効果があります。



材料調達都合により、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。