

# 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
10月1日	豚肉のオイスター生姜焼 (小麦)	351	18.5	16.9	1.6	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
2日	かれい唐揚げ (小麦、乳)	352	22.3	17.6	1.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
3日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
4日	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦、卵、乳)	711	26.9	17	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5日	照りマヨチキン (小麦、卵)	431	24.5	27.2	1.8	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
6日	豚と豆腐のピリ辛スープ (1/3日野菜) (小麦)	276	17	9.9	4.3	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
7日	酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	533	19.5	21	3.8	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
8日	エビピラフ (えび、小麦、乳)	530	22.6	6.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9日	エビフライ (えび、小麦、卵、乳)	540	12.2	34.8	1.4	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
10日	さば山椒焼 (小麦、卵)	333	25.7	15.9	2	〇カニ酢の物 (かに、小麦、卵)	30	1.4	0	0.9
11日	鶏と厚揚げの味噌煮込み (小麦)	355	20.7	17.1	4.2	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
12日	親子丼 (小麦、卵)	641	27.1	18	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
13日	スティックから揚げ (小麦)	321	28.2	12	0.9	〇カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
14日	おでん (小麦、卵)	285	17.2	13	2.5	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
15日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦、卵)	94	4.6	5.7	1.3
16日	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
17日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	491	21.1	30.7	1.8	〇ツナブロッコリーサラダ(現地) (卵)	107	3.5	9.6	0.5
18日	さけ塩焼 (小麦)	220	20.5	12.8	0.9	〇大豆白和え (小麦)	72	5	3.1	0.6
19日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇生姜きんぴら (小麦、卵)	71	2	2.9	0.9
20日	たっぷり根菜のキーマカレー (小麦、乳)	620	16.8	15.1	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
21日	鶏天 甘辛たれ	538	26.9	32.1	2.3	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
22日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦、乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
23日	豚の甘辛おおか風味炒め (小麦、卵)	396	19.9	25.1	1.7	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
24日	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦、卵)	650	26.8	16.2	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
25日	豚肉のジンギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇かにお中華風サラダ (かに、小麦、卵)	49	2.2	1.2	1
26日	鶏チゲ (1/2日野菜) (小麦)	326	22.5	15.8	4.1	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
27日	トルコライス (小麦、卵、乳)	723	23.8	16.2	4	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☆



## 肉じゃが

じゃがいもには、ビタミンCや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。カリウムに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。