

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 | 和風カリカリチキン (小麦) | 518 | 26.6 | 28.3 | 1.8 | ○小松菜ゆず醤油サラダ (小麦) | 20 | 1 | 0.1 | 0.6 |
| 2日 | さば甘辛煮 (小麦) | 270 | 22.6 | 13 | 2.8 | ○千切り中華炒め (小麦) | 36 | 0.8 | 0.2 | 0.8 |
| 8日 | ポークビーンズ (小麦, 乳) | 361 | 24.7 | 21.3 | 2.1 | ○春巻き (小麦, 卵) | 110 | 2.5 | 7.1 | 0.4 |
| 月 | あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳) | 580 | 25.4 | 13.6 | 3 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 10月1日 | あじフライ (小麦, 卵, 乳) | 500 | 19.7 | 21.5 | 3.2 | ○ブロッコリーマヨサラダ(現地) (卵) | 110 | 2.5 | 9.3 | 0.4 |
| 2日 | ヘルシーポークチャップ(1/2大豆ミート) (小麦, 乳) | 242 | 15.9 | 10 | 2.7 | ○すき焼き風煮 (小麦) | 39 | 1.7 | 0.1 | 0.7 |
| 9日 | 治部煮(1/3日野菜) (小麦) | 301 | 30.6 | 6.2 | 4 | ○スパニッシュ焼き (小麦, 卵, 乳) | 263 | 8.3 | 8 | 0.8 |
| 火 | きじ焼き丼 (小麦, 卵) | 800 | 35 | 26.1 | 2.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 10月1日 | 油淋鶏(ユーリンチー) (小麦) | 512 | 23.6 | 30.2 | 3 | ○韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳) | 113 | 3 | 6.8 | 0.3 |
| 3日 | さわら照焼 (小麦, 卵) | 235 | 21 | 10.4 | 1.4 | ○大豆ひじき煮 (小麦) | 44 | 2.4 | 1.8 | 0.6 |
| 0日 | 肉豆腐(1/3日野菜) (小麦) | 333 | 22.7 | 14.4 | 4.1 | ○ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵) | 40 | 2.3 | 0.4 | 0.5 |
| 水 | きつね丼 (小麦, 卵) | 680 | 23.2 | 21.7 | 2.8 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 10月1日 | かつとじ (小麦, 卵, 乳) | 496 | 22.6 | 26.5 | 3.8 | ○ひじきのごまマヨサラダ | 106 | 2.6 | 8.7 | 0.5 |
| 3日 | エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳) | 580 | 14.8 | 39 | 1 | ○中華くらげ (小麦) | 39 | 0.6 | 0.5 | 1 |
| 1日 | パンプキンシチュー(1/3日野菜) (小麦, 乳) | 387 | 16.9 | 17.1 | 2.9 | ○ハロウィンプリン (小麦, 卵, 乳) | 33 | 0.2 | 0.1 | 0.1 |
| 木 | 豚キムチーズ丼 (小麦, 乳) | 641 | 21.2 | 16.7 | 3.4 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 11月1日 | 鶏肉のカレー風味天ぷら (小麦, 卵, 乳) | 545 | 33.1 | 32.5 | 1 | ○蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵) | 126 | 1.3 | 9.1 | 0.4 |
| 1日 | 白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳) | 281 | 20.3 | 13.1 | 1 | ○さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵) | 47 | 3 | 0.9 | 0.7 |
| 日 | 糖質オフのツナあんかけ (小麦) | 260 | 15.7 | 8 | 3.7 | ○切り昆布のきんぴら (小麦) | 72 | 1.6 | 3.7 | 0.6 |
| 金 | マヨ豚丼 (小麦, 卵) | 712 | 24.2 | 25.7 | 2.7 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 11月1日 | 豚肉の生姜風味揚げ (小麦) | 512 | 20.5 | 32.7 | 1.9 | ○手作りポテトサラダ (卵) | 123 | 1.8 | 8.2 | 0.5 |
| 2日 | 茄子の肉味噌がけ(1/3日野菜) (小麦) | 248 | 16.6 | 8.7 | 2.2 | ○おとし揚げ (小麦, 卵) | 198 | 8.1 | 14 | 0.2 |
| 日 | 五目そば(1/3日野菜) (小麦, 乳) | 399 | 17.3 | 9.8 | 2.7 | ○大根そぼろ煮 (小麦) | 38 | 1.6 | 0 | 1 |
| 土 | やわらか鶏そぼろ丼 (小麦, 卵) | 625 | 29.4 | 14.3 | 3 | ○冷奴 (アレルギーなし) | 51 | 4.2 | 2.8 | 0 |
| 11月1日 | キャベツとゲリ鶏のごまだれ(1/3日野菜) (小麦) | 506 | 32.1 | 33 | 1.9 | ○ほうれん草ピーナツ和え (小麦, 落花生) | 36 | 3.3 | 1.3 | 0.6 |
| 3日 | ポトフ(1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳) | 259 | 15.4 | 10.2 | 2.1 | ○大根菜じゃこ炒め (小麦) | 41 | 1.8 | 1.8 | 0.6 |
| 日 | ソースカツ丼 (小麦, 卵, 乳) | 671 | 18.1 | 17.7 | 3.9 | ○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☆



肉豆腐

豆腐に含まれる大豆たんぱく質は、コレステロール値や中性脂肪値を下げる作用や、免疫力を高める作用があります。ナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあるカリウムや、コレステロールを溶かして血液をさらさらにしたり血栓や動脈硬化を予防するレシチンも多く含まれています。

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。