

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7日	鶏肉の九条ねぎあんかけ (小麦)	428	25.3	24.9	2.6	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	さば塩焼 (小麦)	248	22.7	14.2	2.3	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
	エビクリームライス (えび, 小麦, 乳)	629	22.6	15.8	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月8日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○かにマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	145	2.2	11.8	0.8
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
	北海道あんかけ焼きそば (小麦, 卵, 乳)	487	19.9	11.8	3.9	○プチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月9日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○ブロッコリーオーロラサラダ(現地) (小麦, 卵)	80	2.1	6	0.1
	さけの豆乳あんかけ (小麦, 卵, 乳)	387	26.7	22.5	1.1	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月10日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	414	19.8	21.5	1.5	○ひじきサラダ (小麦, 卵)	104	1.9	7.1	0.4
	山形名物芋煮 (小麦)	342	12.8	17.6	3.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	104	7.8	5.3	1.1
	あごだし香るあんかけかつ丼 (小麦, 卵, 乳)	701	21.4	20.1	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月11日	チキン和風カレーソース (小麦)	359	28.5	22.7	1.1	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
	いわし南蛮漬け (小麦)	357	21.3	13.1	4	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
	豚バラきのこあんかけうどん (小麦, 卵, 乳)	444	12	9.9	4.1	○筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月12日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	607	22.5	36.7	2.5	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
	海鮮トマトパツア (1/3日野菜) (小麦, 乳)	243	22.9	7.3	3.4	○ほうれん草おかか和え:フレッシュ (小麦)	66	4.5	3.9	1
	豚肉のカラフル炒め (1/2日野菜) (小麦)	267	18.5	12.1	2.4	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
	から揚げ丼温玉のせ (小麦, 卵)	968	36.2	39.6	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
10月13日	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	412	28.6	22.8	2.6	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
	いかと野菜の塩炒め (1/2日野菜) (小麦)	207	21.1	3.3	4.5	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
	焼肉のせビビンバ (小麦, 卵)	680	27	22.2	2.7	○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☆

あったかあんかけフェア

10月は「あったかあんかけフェア」を行います。
これから冷えることも多くなるかと思えます。
温かいあんを食べて、体の内側から温まりましょう！

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1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。