

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
11月1日	チキン磯辺フライ (小麦, 卵, 乳)	355	24.9	14.5	1.3	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
11月2日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	286	21.5	13.6	1.2	〇ひじき油揚煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
11月5日	豚と大根のやわらか煮 (1/2日野菜) (小麦)	247	18.2	11.9	2.8	〇ハッシュポテト (小麦)	89	0.8	5.2	0.7
11月	豆腐と青菜の辛味丼 (小麦, 乳)	520	17.7	8.1	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	豚肉のから揚げ (小麦)	445	20.1	27.6	1.7	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
11月2日	海鮮チリソース (えび, 小麦, 卵)	361	21.9	6.4	2.4	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
11月6日	ちゃんぽん (えび, 小麦, 卵)	425	20.3	11.2	9.6	〇茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
11月	てりたま丼 (小麦, 卵)	794	40	29.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
11月2日	さば甘辛煮 (小麦)	275	22.8	13.1	2.8	〇ぜんまい油揚煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
11月7日	豆乳シチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	291	14.2	13.7	2.5	〇白菜と麩の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
11月	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	309	16.1	17.5	3.1	〇シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
11月2日	揚げ出し豆腐と鶏のあんかけ (えび, 小麦)	557	31.3	32.7	2.6	〇ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
11月8日	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
11月	鶏かば丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	特製から揚げ (小麦)	538	25	34.9	1.7	〇五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
11月2日	銀ひらす照焼 (小麦)	180	18.1	7.1	1.1	〇小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
11月9日	ポークビーンズカレー風味 (小麦, 乳)	316	17.9	15	2.5	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
11月	まぐろカツとじ丼 (小麦, 卵, 乳)	719	35.1	17	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	502	14.7	32.2	1.3	〇ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	141	2.3	9.4	0.7
11月3日	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	306	21	16.6	4.3	〇いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
11月0日	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	〇ゴンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
11月	焼豚玉子飯 (小麦, 卵)	687	26.8	19.6	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月2日	手作りチキンカツ (小麦, 卵, 乳)	416	25.3	19	2.4	〇コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
11月1日	豚肉と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	372	21.1	18	2.7	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
11月	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	757	35.7	24.1	5.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月										

☆今週のおすすめメニュー☆

肉団子うま煮



玉葱に含まれる硫化アリルが食欲を増進させたり新陳代謝を良くし疲労や不眠症に効果的です。
人参は加齢が豊富で臓器がん、肺がんなどの喫煙に関するがんや動脈硬化を抑える効果があります。

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。食堂のお米は国産米を使用いたしております。

※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。