

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
12月2日	豚肉の甘辛炒め (小麦)	414	19.8	21.5	1.5	○ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
	さば塩焼 (小麦)	277	24.9	17	2.4	○千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	310	18.8	15.4	2.1	○うずらフライ (小麦, 卵, 乳)	84	3	5.5	0.3
	塩だれチキン丼 (小麦, 卵)	632	30.4	13.1	2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月3日	揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳)	471	25.3	22.3	2.4	○ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
	きくらげ玉子炒め (1/3日野菜) (小麦, 卵)	290	19	12.7	2.7	○キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
	あさりのチャウダー (小麦, 乳)	306	10.9	17.1	3.8	○鯛焼き (小麦, 卵, 乳)	226	8.3	4	0.8
	ベジトンライス (小麦)	655	23.4	19.2	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月4日	瀬戸内産牡蠣フライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	464	12.9	30.7	1.9	○カレーじゃがサラダ (卵)	137	2	9.2	0.5
	さわら山椒焼 (えび, 小麦, 卵)	289	23	12.5	1.8	○白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	鶏のきのこおろし煮 (小麦)	243	24.1	1.7	3.4	○ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月5日	鶏の山賊焼 (小麦)	396	28	25.9	1.3	○スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	○カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	327	15.1	11.8	3	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
	味噌かつ丼 (小麦, 卵, 乳)	703	19.6	21.3	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月6日	豚の中華風天ぷら (小麦, 卵)	497	21.2	28.9	1.6	○青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
	白身魚の竜田揚げカレーソース (小麦)	419	22.2	25.8	2.5	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	茄子とおくらの豚肉味噌炒め (1/3日野菜) (小麦)	389	18.8	19.4	3	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月7日	鶏のピクルスソース (小麦)	506	23.2	32	2.9	○キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
	あんかけラーメン (1/3日野菜) (小麦, 乳)	549	22.7	11.3	4.6	○春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
	サムギョブサル丼温玉のせ (小麦, 卵)	829	24.6	35.8	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月8日	洋食ミックスプレート (小麦, 卵, 乳)	411	17.1	14	2.2	○かにか中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
	豚とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	254	18	13.7	2	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
	鶏天おろし丼 (小麦, 卵)	633	28.6	12.4	0.4	○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☆

鶏のきのこおろし煮



今回の鶏肉は、脂質の多い皮の部分を除いてあるので、カロリーを気にしている方にはもってこいです。きのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品。蓮根も食物繊維・ビタミンCが豊富で、便秘や肌荒れが気になる方にもおすすめです。

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。