

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	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
11月1日	かれい生姜煮 (小麦)	317	25.9	8.2	3.9	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
11月8日	チキンのトマト煮込み (1/2日野菜) (小麦, 乳)	240	23.1	4.4	2.4	○お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
11月	照りチキサラダ丼 (小麦, 卵)	825	33.1	30.5	3.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	シーザーチキン竜田 (小麦, 卵, 乳)	422	24	26.3	1.7	○ちりめん酢の物 (小麦)	43	2	0.3	1.5
11月1日	豚と大豆の味噌炒め (小麦)	400	29.5	18.6	4	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
11月9日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	128	10.8	3.6	2.1	○中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
火	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	328	20.2	18.6	1.5	○フロコリーオーロラサラダ (小麦, 卵)	73	2.1	5.1	0.2
11月20日	さげ南蛮漬け (小麦)	308	25.1	11.6	3.9	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
水	揚げ豆腐の肉あんかけ (小麦)	375	23.9	19.9	3.6	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
11月1日	マヨから井 (小麦, 卵)	1022	32.3	48	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	559	26.1	29.8	2.3	○ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
11月2日	生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦)	348	19.8	15.3	1.6	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
11月1日	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	104	7.8	5.3	1.1
木	肉味噌温玉丼 (小麦, 卵)	571	22.3	11.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	自家製ハンバーグトマトソース (小麦, 卵, 乳)	377	20.1	14.6	1.4	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
11月2日	さば塩焼 (かに, 小麦, 卵)	246	23.4	14.2	2.2	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
11月2日	たっぷり野菜と豚肉のか-炒め (1/3日野菜) (小麦, 乳)	287	20.3	15.5	1.6	○筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
11月	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	711	26.9	17	3.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	キャベマヨチキン (小麦, 卵, 乳)	651	24.7	44.3	4.6	○か-マヨ醤油サテ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
11月2日	豚じゃが味噌バター煮 (乳)	393	15.6	12.7	3.1	○ほうれん草おかか和え (小麦)	66	4.5	3.9	1
11月3日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
11月	ひき肉ともやしの中華丼 (小麦)	573	20	12.5	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月1日	豚肉のジギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	○ひじきサラダ (小麦, 卵)	104	1.9	7.1	0.4
11月2日	ふんわり大豆ナゲット (小麦, 卵, 乳)	282	17.6	11.1	2.5	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
11月4日	トルコライス (小麦, 卵, 乳)	723	23.8	16.2	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月										
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

生姜たっぷり鶏と根菜の煮物



生姜は、発汗作用や、胃液の分泌を良くし、消化を促す働きがあり、冷え性にも効果があります。
鶏肉のタンパク質には必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。肝臓の毒素を排出し、肝機能を高める効果があるため、お酒をよく飲む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。