

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11日	韓国ザクザクチキン (小麦, 乳)	569	26.1	31.9	1.6	〇いんげんちくわすりゴマ和え (えび, 小麦, 卵)	37	2.4	1.3	0.7
11月11日	ホッケ西京焼 (小麦)	336	26.3	15.2	2.6	〇イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
11月11日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦, 乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇今川焼き (小麦, 卵, 乳)	263	8.3	8	0.8
11月11日	豚照り丼 (小麦)	624	25.1	15.3	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月11日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	442	12.5	23.2	3.2	〇オクラのマヨボンとえ (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
11月11日	ポテトミートグラタン風 (小麦, 乳)	453	17.5	9.2	3.2	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
11月12日	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	3	〇いちごケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
11月12日	ガーリックシュリンププレート (えび, 乳)	511	15.1	8.1	1.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月13日	ハニーマスタードチキン (小麦)	503	27.1	24.5	1.1	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
11月13日	白身魚のポワレケッパーソース (小麦)	259	20.8	6.3	1	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
11月13日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
11月13日	豚高菜丼温玉のせ (小麦, 卵)	658	30.2	19.6	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月14日	台湾大鶏排 (ターキー-ハイ) (小麦, 乳)	336	32.5	12.3	0.7	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
11月14日	鶏ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	472	19.8	28.3	2.5	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
11月14日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	353	14.2	6.8	5.4	〇ツナもやしカレー炒め (アレルギーなし)	38	2.6	1.6	0.9
11月14日	ハントンライス (小麦, 卵, 乳)	896	24.6	36.9	4.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月15日	豚エスニックソテー (小麦)	586	14.4	41.1	1	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
11月15日	さば黒胡椒焼 (小麦, 卵)	313	25.4	15.9	1.5	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
11月15日	揚げ出し鶏と根菜のみぞれ煮 (1/2日野菜) (小麦)	406	18.7	12.9	3.8	〇お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	82	4.5	2.7	0.8
11月15日	タイマッサマンカレー (えび, 小麦, 乳, 落花生)	567	17.2	10.6	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月16日	鶏天 甘辛たれ (小麦, 卵)	350	24.3	13.9	2.1	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
11月16日	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) (小麦, 乳)	279	20.3	14.8	2.1	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
11月16日	豆腐の野菜あんかけ (かに, 小麦, 卵, 乳)	200	16	8.5	2.2	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
11月16日	エビクリームライス (えび, 小麦, 乳)	629	22.6	15.8	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月17日	ハンバーグカレー煮 (小麦, 卵, 乳)	374	17.9	19.1	3.5	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
11月17日	ピリ辛酢豚 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	535	19.6	21	4.2	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦, 乳)	83	2.2	3.7	0.5
11月17日	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0

☆今週のおすすめメニュー☆

世界グルメ旅フェア

今月は「世界グルメ旅フェア」を行います！
「2025年行きたい国」として注目されている国のお料理をご用意いたしました。
ぜひ世界のグルメをお楽しみください！！



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。