

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
11月4日	ポンから (小麦)	512	24.8	34.7	2.8	○ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
	赤魚生姜煮 (小麦)	211	19.3	3.6	1.7	○根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦, 卵)	884	24.4	38.9	2.9	○ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
11月5日	クリームコロッケ (えび, かに, 小麦, 卵, 乳)	371	9.8	13	2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	肉団子クリーム煮(1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	512	18.3	26.1	2.2	○キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
	豚肉のかわりソース煮(1/2日野菜) (小麦, 乳)	259	13.7	11.1	2.6	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
11月6日	麻婆から揚げ丼 (小麦)	720	33.9	21.5	4.7	○海鮮フライ (小麦, 卵)	141	2.4	10.8	0.4
	豚天甘酢あん (小麦, 卵)	438	20.7	27.7	1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	さば味噌煮 (小麦)	350	24.2	12.9	3.6	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
11月7日	かぶとひき肉のあんかけ豆腐 (小麦)	302	26.5	10.7	3.4	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	鶏照りとろろ丼 (小麦)	780	33.4	23.1	2.6	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
	タンドリーチキン (小麦, 卵, 乳)	436	28.6	26.5	1.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月8日	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦)	355	18.3	22.2	5.9	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦, 卵)	478	22	26.4	4.3	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	かつめし (小麦, 卵, 乳)	707	19.3	23.8	1.7	○かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
11月9日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	360	15.7	16.3	1.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	銀ひらす照焼 (小麦)	244	21.2	12	1.9	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
	チャプチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
11月10日	カレー風味の親子丼 (小麦, 卵)	614	22.4	13.9	2.8	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	鶏唐揚ネギソース (小麦)	549	26.4	31.2	2.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	チーズタッカルビ (小麦, 乳)	454	21.9	18.3	2	○かごコンマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
11月10日	七宝豆腐(1/3日野菜) (小麦)	337	17.8	13.5	3.9	○ブロッコリー干しえびナムル(現地) (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	25.6	19.1	3.2	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	豚肉味噌生姜焼(1/3日野菜) (小麦)	344	18	14.7	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
11月10日	白身魚ごま揚げオysterソース (小麦, 卵)	309	22.5	11.7	1.7	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
	ビビン丼(1/3日野菜) (小麦)	579	21.5	14.8	3.3	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
						○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☆

チャプチェ



豚肉は糖質の代謝や神経の働きに関係しているビタミンB1が含まれており、行方を防いだり、疲労回復に効果があります。たまねぎは動脈硬化を予防する作用がある硫化アリルや、体内に摂取した脂肪の吸収を抑制する働きのあるケルセチンという物質が含まれています。

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。

※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。