

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1日	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	○ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
6日	白身魚のブイヤベース仕立て (えび, 小麦, 卵, 乳)	277	15.6	11.3	2.5	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
月	生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦)	349	19.7	15.3	1.3	○焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
12月1日	焼肉のせびんバ (小麦, 卵)	680	27	22.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
7日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	603	31.8	31.6	2.6	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	127	1	10.5	0.6
火	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
12月1日	肉団子と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	416	16.1	9.8	2.3	○クリスマス三色ゼリー (乳)	93	8.8	0.6	0
8日	味噌だれひれカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	617	17	14.1	1.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
水	自家製チーズメンチかつ (小麦, 卵, 乳)	605	24.9	28.1	3	○かにマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
12月1日	さば塩麹漬け焼き (小麦)	223	21.8	12.2	1.4	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
9日	豚すき温玉のせ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	455	24	19.5	3.8	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
木	ポロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳)	619	26.1	7.5	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月1日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	○キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
2日	茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜) (小麦)	335	16	18.4	2.3	○高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
12月1日	ほうれん草とベーコンのクリームパゲティ (小麦, 乳)	604	19.9	25.8	3	○卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
9日	炭火焼チキン照焼オムライス (小麦, 乳)	856	38.4	32.8	4.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	塩だれ豚 (小麦)	334	19	19.4	1.5	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
12月2日	さわら照焼 (小麦, 卵)	290	23.1	12.5	1.6	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
20日	トマトモツァレラあめん (えび, 小麦, 乳)	575	21.4	18.2	5.3	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
金	から揚げカレー (小麦, 乳)	1011	26.8	48	6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月2日	のり塩チキン (小麦, 卵)	390	29.8	17.8	0.9	○ブロッコリー干しえびナムル (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
2日	肉味噌キャベツ (小麦, 卵)	407	28.3	18.5	4.2	○根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
12月1日	みぞれチキン (小麦)	530	24.9	29.7	2.7	○かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
土	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	573	20.8	8.4	2.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月2日	豚オイスター炒め (小麦)	381	21.8	20.5	2.9	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
2日	たら西京焼 (小麦, 卵)	220	18.2	3.8	1.6	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
2日	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

自家製チーズメンチかつ



『歳末クリスマスフェア』を行います！
メイン料理からデザートまで様々なクリスマスメニューを用意しました。
ぜひクリスマス気分を味わってください。



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。