

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
1	香草ピザチキン (小麦, 卵, 乳)	561	27.4	29.5	2.4	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
2	銀ひらす山椒焼 (小麦)	178	17.7	7.2	1.4	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
3	鶏と茄子の味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	339	19.5	13.8	2.1	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
月	豚塩カルビ丼 (1/3日野菜) (アレルギーなし)	547	20	11.5	1.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1	豚焼肉炒め (小麦)	475	22.1	26.1	4.4	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
2	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
2	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇ハッシュポテト (小麦)	89	0.8	5.2	0.7
4	マヨから丼 (小麦, 卵)	985	32.3	44	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
火	ローストチキン (小麦)	529	29.6	28	3.1	〇スバゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
1	白身魚のフリッターオロソース (小麦, 卵, 乳)	417	23.7	23.8	1.1	〇イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9
2	切干チャブチェ (小麦)	321	16.5	12.6	3	〇マンゴーケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
5	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
水	ポークソテーオロソース (小麦, 卵, 乳)	363	17.2	19	1.6	〇オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
1	肉団子うま煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	400	15.5	20.6	1.9	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
2	鶏の親子煮 (1/2日野菜) (小麦, 卵)	450	28.1	20.7	4.2	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
6	チキンカツ丼スパイスソース (小麦, 卵, 乳)	745	28.2	17.6	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
木	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	506	25.3	29.6	1.9	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
1	かれい生姜煮 (小麦)	317	25.9	8.2	3.9	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
2	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	82	4.5	2.7	0.8
7	和風カレー丼 (小麦)	663	20.1	10.1	2.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
日	豚の唐揚げピリ辛醤油だれ (小麦)	419	19.2	27.1	2.3	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
1	海鮮チリソース (えび, 小麦, 卵)	361	21.9	6.4	2.4	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2
2	もち麦入り参鶏湯 (1/2日野菜) (小麦)	359	19.7	14.5	2.8	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
8	きじ焼き丼 (小麦, 卵)	800	35	26.1	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
土	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
1	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	315	32.1	8.5	2.8	〇じゃが芋ベーコンフイヨン煮 (小麦, 乳)	83	2.2	3.7	0.5
2	三色丼 (小麦, 卵)	545	21.4	13.3	0.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
9										
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

鶏の親子煮



鶏肉は、たんぱく質が豊富なだけでなく、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAやB、ナイアシンも含まれていて、美容にも役立ちます。
たまごには、必須アミノ酸がバランスよく含まれていることにより、免疫力アップの手助けをしてくれます。

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。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。