

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
12月9日	鶏のケチャップソース (小麦, 卵)	484	24.2	31.1	1.2	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
月	かれい煮付け (小麦)	261	24.9	6.2	3.7	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
日	鶏の和風煮柚子胡椒風味 (1/2日野菜) (小麦)	224	21.2	4.1	2.4	〇コロケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
月	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	25.6	19.1	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月10日	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	453	17.4	20.9	3.1	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
1日	肉団子甘酢 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	469	16.5	15.7	3.6	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮	47	3	0.9	0.7
0日	クリームシチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	382	17.2	17.7	2.9	〇ミニアメリカンドッグ (小麦, 卵, 乳)	66	2.8	3	0.4
火	鶏照りとろろ丼 (小麦)	785	33.4	23.1	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月11日	鶏肉の酒粕味噌漬け焼き (小麦, 乳)	578	31.2	26.6	1.8	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
月	さば南蛮漬け (小麦)	399	25.1	15.3	4.2	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
1日	春雨にら玉炒め (小麦, 卵, 乳)	367	17.5	13.9	3.3	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
水	ハントライス (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
12月12日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	381	17.1	17	1.4	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
月	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
1日	鶏と野菜の塩麹炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	299	18.5	16.5	2.6	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
木	マヨ豚丼 (小麦, 卵)	712	24.2	25.7	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月13日	ごま味噌チキンカツ (小麦, 卵, 乳)	397	27.2	17.3	1.5	〇韓国風シェルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
月	ホッケの七味焼 (小麦, 卵)	295	22.2	15.3	1.2	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
1日	豆腐のチリソース煮 (小麦)	230	13.5	7.4	1.9	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
3日	カレー風味の親子丼 (小麦, 卵)	613	22.4	13.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
金	豚肉の大根おろしソース (小麦, 卵)	511	16.3	39	2.1	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
12月14日	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
4日	揚げ鶏と根菜の煮物 (小麦)	443	20	22.3	4.1	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
土	茄子とそぼろの温玉丼 (小麦, 卵)	744	25.3	25.5	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
12月15日	チキンのよくばりサラダ (小麦, 卵, 乳)	689	26.6	49.4	2.7	〇ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
月	四川風水煮肉片(シュジュ-ロヒェイ) (小麦)	241	18.5	12.5	3.2	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
1日	豚柳川丼 (小麦, 卵)	579	22.4	13.4	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5日										
日										

☆今週のおすすめメニュー☆

鶏と野菜の塩麹炒め (1/3日野菜)



鶏肉には、たんぱく質の他にも皮膚や粘膜の健康を保つビタミンA、B、ナイアシンが含まれ、美容にも役立ちます。キャベツにはビタミンCが豊富に含まれ、大きめの葉1枚で1日必要量の約70%を摂取できます。骨を強くするビタミンK、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・治療に効果のあるビタミンUも豊富です。

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。

※アレルゲンは7大アレルゲン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。