

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
1月6日	ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	479	18.5	28.6	1.8	〇五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	さば甘辛煮 (小麦)	273	22.8	13	2.8	〇ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
	鶏チリポテト (小麦)	567	21	18.4	5.1	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
1月7日	豚丼 (小麦)	803	21.6	35.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	326	29.7	18.9	0
	照りマヨチキン (小麦, 卵)	497	27.3	27.6	2.2	〇大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	揚げじゃがのそぼろ煮 (1/3日野菜) (小麦)	454	18.7	20.8	3.5	〇ぜんまい油揚煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
1月8日	あさりのスープスパゲティ (小麦, 乳)	400	17.1	4.8	6.9	〇707-ジュブチケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
	かつめし (小麦, 卵, 乳)	707	19.4	23.8	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	スパイシーフライドチキン (小麦, 乳)	536	24.9	34.3	1.4	〇セルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
1月9日	ホッケ塩焼 (小麦)	216	21.3	12.3	2	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	豚塩レモンあんかけ豆腐 (小麦)	339	24.8	17.1	3	〇マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
	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
1月10日	豚の甘辛揚げ (小麦, 卵)	510	20.5	30.1	2.4	〇いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇ひじき油揚煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	〇焼うどん (小麦)	47	1.2	0.4	0.4
1月11日	カニカマ甘酢天津飯 (かに, 小麦, 卵, 乳)	637	17.7	7.7	5.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	とんかつ (小麦, 卵, 乳)	453	17.4	20.9	3.1	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4
	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	281	21.3	13.5	1.2	〇切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
1月12日	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	236	10.3	13.9	2	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
	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
	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	502	14.7	32.2	1.3	〇ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	141	2.3	9.4	0.7
1月13日	鶏さつぱり煮 (1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	〇小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	茄子の肉味噌がけ (1/3日野菜) (小麦)	248	16.6	8.7	2.2	〇コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	中華丼 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	562	17.7	11.6	2.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月14日	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	412	28.6	22.8	2.6	〇コンキヤベツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	海鮮トマトパツア (1/3日野菜) (小麦, 乳)	243	22.9	7.3	3.4	〇白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	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☆

豚肉の中華風きんぴら



ごぼうは整腸作用を促しコレステロールを抑え動脈硬化を防ぎ大腸がんを予防する働きがあります。また腎臓機能を高め、利尿効果を促し、血糖値降下作用もあり、糖尿病にも有効です。蓮根はビタミンCが豊富でコラーゲンの生成を促進し、癌予防に効果があります。また胃潰瘍・十二指腸潰瘍に効果があります。

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。