

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月1日	豚肉味噌生姜焼 (1/3日野菜) (小麦)	357	17.8	16.3	2.2	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4	
1月3日	さわら竜田揚げ (小麦)	319	19.5	18.8	1.7	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4	
1月	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	597	28.5	4.2	3.3	〇コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4	
1月1日	鶏のケチャップソース (小麦, 卵)	533	24.8	32.3	1.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	ハヤシ風煮込み (1/3日野菜) (小麦, 乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇ウインナーキャベツサラダ (小麦, 卵)	143	3	12.2	0.4	
1月4日	鶏肉と春菊の生姜煮 (小麦)	245	23.4	1.7	3.5	〇生姜さんびら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9	
1月	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	〇ハッシュポテト (アレルギーなし)	89	0.8	5.2	0.7	
1月1日	豚キムチ&チヂミ (小麦, 卵, 乳)	307	15.6	17.7	4.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	白身魚の野菜あん (小麦)	307	21.2	13.4	2.5	〇スバゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7	
1月5日	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9	
1月	から揚げのごまだれ丼 (小麦, 卵)	914	29.7	41.9	1.3	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5	
1月1日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5	
1月6日	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6	
1月	ソースカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	671	18.1	17.7	3.9	〇ウインナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3	
1月1日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	385	18.9	18	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	さけ照焼 (小麦)	246	21	12.8	1	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5	
1月7日	鶏肉とかぶの塩麹煮 (1/3日野菜) (小麦)	318	21.4	17.2	3	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5	
1月	カレーピラフとコロッケ (小麦, 卵, 乳)	621	12.5	15.9	2.8	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5	
1月1日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦, 乳)	439	25.9	21.7	2.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	〇蓮根マヨ醤油サラダ (小麦, 卵)	126	1.3	9.1	0.4	
1月8日	山形名物芋煮 (小麦)	249	14.8	7.6	3.3	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	
1月	ごまたま豚丼 (小麦, 卵)	752	31	21.7	3.1	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7	
1月1日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	599	22.5	35.7	2.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
1月1日	いかと野菜の塩炒め (1/2日野菜) (小麦)	207	21.1	3.3	4.5	〇かにか中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1	
1月9日	グリルチキンのベジボウル (小麦)	658	23.8	15.8	2.3	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6	
1月						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☆

肉じゃが



じゃがいもには、ビタミンCとカリウムが多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんが熱から守ってくれるため、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。カリウムは体内の塩分を調節する働きがあり 腎臓機能の低下や高血圧といった症状の予防や治療に効果があります。

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。