

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27日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	126	1	10.5	0.6
27日	鮭竜田揚げおろしポン酢 (小麦)	264	21.8	12.9	0.5	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
28日	鶏肉のマスタードクリーム煮 (小麦, 乳)	396	19.3	19.1	2.8	〇焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
28日	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦, 卵)	884	24.4	38.9	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月28日	鶏の唐揚げ南蛮風 (小麦)	608	26.2	36	2.7	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
28日	かぶとひき肉のあんかけ豆腐 (小麦)	427	26.5	20.7	3.4	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
28日	ピリ辛酢豚(1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	535	19.6	21	4.2	〇フロマージュトースト (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
28日	焼肉とろろ丼 (小麦)	613	23	13.6	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月29日	豚肉のねぎソース (小麦)	446	20.3	27.7	2.7	〇ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
29日	さわら磯焼き (小麦)	276	23.3	12.5	1.8	〇かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
29日	鶏チゲ(1/2日野菜) (小麦)	327	22	16.2	7.7	〇卵の花 (小麦)	39	2.9	1.1	0.7
30日	明太マヨから丼 (小麦, 卵, 乳)	993	31	45.2	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月30日	ハニージンジャーチキン (小麦)	495	26.9	23.7	1.1	〇カニキャベツマヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	89	1.6	7.4	0.8
30日	厚揚げの五目炒め (小麦)	321	20.4	19.2	3	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
30日	エビチリ (えび, 小麦, 卵)	311	14.8	6.1	2.1	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
30日	和風ロコモコ (小麦, 卵, 乳)	735	21.5	18.7	3.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
1月31日	ポークソテーおろしソース (小麦, 卵, 乳)	341	17.7	17.3	1.8	〇マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
31日	白身魚の生姜あん (小麦)	304	21.4	15.5	1.3	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
31日	薬味たっぷり肉豆腐(1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
31日	手作りチキンカツカレー (小麦, 卵, 乳)	881	34.3	28.6	5.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月1日	ポンから (小麦)	521	24.8	34.7	2.8	〇アロココリ干しえびナムル (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
2月1日	豚平焼(1/3日野菜) (小麦, 卵)	330	15.4	21.7	3.1	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
2月1日	回鍋肉(ホイコーロー)(1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
2月1日	きのこご飯と豚汁うどん (えび, 小麦, 卵)	649	20.9	9.4	5.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月2日	あじフライ (小麦, 卵, 乳)	458	22.2	18.9	2.9	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
2月2日	鶏肉のちゃんちゃん焼き(1/2日野菜) (小麦)	574	33	24.1	6.2	〇根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
2月2日	ピリ辛クッパ (小麦)	577	19.5	10	7.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月2日										

☆今週のおすすめメニュー☆



厚揚げの五目炒め

豆腐は、コレステロールを下げるリノール酸や脳細胞を活性化させるレシチンを多く含み、お肌の健康や老化防止に役立ちます。豚肉に豊富なビタミンB1は、筋肉に溜まる疲労物質を取り除くはたらきがあります。また、強い抗酸化作用を持つビタミンB2、ビタミンEも豊富で、老化やガンの原因になる活性酸素や過酸化脂質の生成を防ぐはたらきがあります。

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。

※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。