

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	
2月3日	クリーミー照焼チキン (小麦, 乳)	603	31.8	31.6	2.6	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	
	さけの香味和風漬け (小麦)	516	22.4	38.9	1.6	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦, 乳)	83	2.2	3.7	0.5	
	旨辛韓国風白滝炒め煮 (小麦)	436	18.4	20	3.3	〇ハッシュポテト (小麦)	89	0.8	5.2	0.7	
2月4日	トルコライス (小麦, 卵, 乳)	723	23.8	16.2	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
	かつとじ (小麦, 卵, 乳)	496	22.6	26.5	3.8	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3	
	鶏とじゃが芋のごま味噌煮 (小麦)	380	18	14.5	2	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7	
火	鶏と野菜の黒酢あん (1/2日野菜) (小麦)	445	20.3	14.2	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	
	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	
	2月5日	チキン磯辺フライ (小麦, 卵, 乳)	306	24.3	13.3	0.9	〇春雨中華 (小麦, 卵)	47	0.7	0.8	0.5
水	白身魚ハーマスタードソース (小麦, 卵)	204	20.6	2.7	1.5	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7	
	豆乳シチュー (1/3日野菜) (小麦, 乳)	291	14.2	13.7	2.5	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6	
	豚生姜焼井 (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	
2月6日	豚スパイシー揚げ (小麦)	498	20.8	28	1.9	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7	
	チャプチェ (小麦, 卵)	354	12.3	12.6	2.8	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9	
	熊本豚骨ラーメン (小麦)	511	17.8	17.1	5.4	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0	
木	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	
	2月7日	和風カリカリチキン (小麦)	505	27	25.3	2	〇オクラのマヨポン和え (小麦, 卵)	64	1.7	3.9	0.5
	さば塩焼 (小麦)	332	25.6	19	2	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5	
金	たっぷり野菜と豚肉の和炒め (1/3日野菜) (小麦, 乳)	287	20.3	15.5	1.6	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3	
	石狩汁と炊き込みご飯 (えび, 小麦, 卵)	719	32	15.7	4.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
	2月8日	豚肉のジンギスカン風 (小麦)	313	20.9	13.5	3	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
土	厚揚げオイスター煮 (小麦, 乳)	315	18	15.9	3.8	〇お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦, 卵)	72	4	2.4	0.7	
	豚と大根の照り煮 (1/2日野菜) (小麦)	329	17.4	15.1	2.7	〇白菜ちくわ煮 (えび, 小麦, 卵)	32	2.1	0.2	1.2	
	マヨから井 (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	
2月9日	鶏天おろしのごせ (小麦, 卵)	317	23.2	11.8	0.3	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5	
	豆腐の野菜あんかけ (かに, 小麦, 卵, 乳)	200	16	8.5	2.2	〇イカ酢の物 (小麦)	43	3.6	0.3	0.9	
	すき焼き丼 温玉のごせ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	649	26.9	16.2	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0	
日											

☆今週のおすすめメニュー☆

ご当地ラーメンフェア



今月は、「ご当地ラーメンフェア」を行います！

ご当地ラーメンを再現してご用意いたしました。
ぜひご賞味ください！！

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。