

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
2月10日	豚肉のオイスター生姜焼 <small>(小麦, 卵)</small>	328	17.5	17.1	1.4	○マカロニサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	116	1.7	7.9	0.5
	あじ甘辛揚げ <small>(小麦)</small>	337	19.9	14.2	2.9	○ウインナーケチャップ炒め <small>(小麦)</small>	74	2.2	3	1
	麦麻婆茄子 <small>(小麦)</small>	271	6.4	6.3	3.5	○お好み焼き <small>(小麦, 卵)</small>	95	1.4	5.9	0.8
	チキンカツ丼スパイシーソース <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	612	29.1	4.5	3.3	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月11日	鶏肉のカレー風味天ぷら <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	701	29.1	50.4	1	○ちりめん酢の物 <small>(小麦)</small>	35	1.4	0.1	1
	糖質オフのツナあんかけ <small>(小麦)</small>	260	15.7	8	3.7	○蓮根中華和え <small>(小麦)</small>	50	1	0.6	0.8
	八宝菜 (1/2日野菜) <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	226	12.7	11	2.4	○筑前煮 <small>(えび, 小麦, 卵)</small>	56	2.9	0.5	0.9
	豚丼 <small>(小麦)</small>	633	25.9	15.3	2.6	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月12日	オマール海老のクリームコロッケ <small>(えび, かに, 小麦, 卵, 乳)</small>	442	14.6	19.2	2.6	○ひじきサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	115	1.9	8.3	0.5
	赤魚煮付け <small>(小麦)</small>	210	19.5	3.5	1.6	○中華くらげ <small>(小麦)</small>	39	0.6	0.5	1
	豚肉のかわりソース煮 (1/2日野菜) <small>(小麦, 乳)</small>	259	13.7	11.1	2.6	○高野玉子とじ <small>(小麦, 卵)</small>	104	7.8	5.3	1.1
	から揚げのごまだれ丼 <small>(小麦, 卵)</small>	914	29.7	41.9	1.3	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月13日	チキン南蛮 <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	613	26	37.3	2.2	○かおんマヨ醤油サラダ <small>(かに, 小麦, 卵)</small>	123	2	10	0.6
	豚と大根のやわらか煮 (1/2日野菜) <small>(小麦)</small>	247	18.2	11.9	2.8	○もやしのピリ辛ナムル <small>(小麦)</small>	47	2.8	2.7	1.1
	新潟燕三条背脂ラーメン <small>(小麦)</small>	666	16.2	36.3	3.6	○千切り大根煮 <small>(小麦)</small>	60	1.8	1.2	0.8
	豚高菜丼温玉のせ <small>(小麦, 卵)</small>	658	30.2	19.6	3.6	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月14日	天ぷら盛り合わせ <small>(えび, 小麦, 卵)</small>	373	16.2	16.4	1.4	○春雨サラダ <small>(卵)</small>	139	0.5	10.1	0.6
	白身魚の明太マヨソース <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	214	20.3	9.2	1.1	○チョコケーキ <small>(小麦, 卵, 乳)</small>	90	1.7	0.4	0.2
	肉じゃが (1/3日野菜) <small>(小麦)</small>	355	14.1	6.8	5.1	○根菜味噌煮 <small>(小麦)</small>	55	1.6	0.1	0.9
	カレー風味の親子丼 <small>(小麦, 卵)</small>	613	22.4	13.9	2.8	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月15日	野菜たっぷり甘酢チキン <small>(小麦, 卵)</small>	629	25.6	33.7	3.4	○ウインナーキャベツサラダ <small>(小麦, 卵)</small>	143	3	12.2	0.4
	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 <small>(小麦)</small>	333	16.5	20.7	5.9	○ほうれん草おかか和え <small>(小麦)</small>	66	4.5	3.9	1
	ガリバタチキン <small>(小麦, 乳)</small>	372	20.5	16.8	3.8	○ちくわ白滝七味煮 <small>(えび, 小麦, 卵)</small>	29	1.8	0.2	0.7
	マヨ豚丼 <small>(小麦, 卵)</small>	712	24.2	25.7	2.7	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0
2月16日	豚肉の甘辛炒め <small>(小麦)</small>	438	21.6	23	1.5	○ブロッコリーピーナツ和え <small>(小麦, 落花生)</small>	34	2.6	1.3	0.4
	鶏と白菜のオイスター煮 (1/3日野菜) <small>(小麦, 乳)</small>	279	20.3	14.8	2.1	○小松菜せんまいナムル <small>(小麦)</small>	30	1.6	1.3	0.5
	甘辛たれの鶏天丼 <small>(小麦, 卵)</small>	666	28.3	12.4	2.6	○冷奴 <small>(アレルギーなし)</small>	51	4.2	2.8	0

☆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。