

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2日	茄子と豚肉の炒めもの (小麦)	354	21	19.8	1.8	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
2月4日	さわら照焼 (小麦)	204	19.1	8.7	1.3	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
2月5日	茄子と鶏肉の揚げ煮 (小麦, 卵)	455	20.2	24.9	4.2	〇コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
2月6日	天丼 (えび, 小麦, 卵)	619	21.3	11.7	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月7日	シーザーチキン竜田 (小麦, 卵, 乳)	422	24	26.3	1.7	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
2月8日	えびと豆腐のうま塩煮 (えび, 小麦)	225	19.6	9.4	2	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
2月9日	オムそば (えび, 小麦, 卵)	529	16.1	27	5.1	〇ウイナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
2月10日	ポロネーゼごはん (小麦, 卵, 乳)	619	26.1	7.5	4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月11日	自家製ハンバーグトマトソース (小麦, 卵, 乳)	377	20.1	14.6	1.4	〇スバゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
2月12日	ぶり塩麹漬焼き (小麦)	349	29	22.3	1.9	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
2月13日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	〇五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
2月14日	鶏かば井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月15日	手作りチキンカツ (小麦, 卵, 乳)	524	25.1	28	2.7	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
2月16日	旨辛ぶるぶる水晶鶏 (1/3日野菜) (小麦)	317	30.2	7.4	4.4	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
2月17日	札幌濃厚味噌ラーメン (小麦, 乳)	492	18.9	12	5	〇春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
2月18日	あんかけ炒飯 (小麦, 卵, 乳)	580	25.4	13.6	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月19日	エビフライ (えび, 小麦, 卵, 乳)	483	10.4	34.5	1	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
2月20日	白身魚のフリッターチリソース (小麦, 卵)	349	23.5	12.8	2.1	〇キャベツ生姜和え (小麦)	30	3.5	0.3	0.6
2月21日	ピリ辛酢鶏 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	535	19.6	21	4.2	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
2月22日	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月23日	キャベツとゲル鶏のごまだれ (1/3日野菜) (小麦)	506	32.1	33	1.9	〇カニ中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
2月24日	鶏と大豆の味噌炒め (小麦)	386	27.4	18.1	4	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
2月25日	豚肉のスタミナサラダ (小麦, 卵)	515	27.2	35.9	2.7	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
2月26日	かつめし (小麦, 卵, 乳)	707	19.3	23.8	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
2月27日	豚肉のから揚げ (小麦)	442	20	27.5	1.7	〇ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
2月28日	鶏肉のカレーオイスター炒め (小麦)	468	24.4	22.8	3.7	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
2月29日	ビビン丼 (1/3日野菜) (小麦)	672	19	25.7	3.3	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☆

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。