

# 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
3月3日	塩だれ豚 (小麦)	512	16.3	40.4	1.5	〇ひじきのごまマヨサラダ (小麦, 卵)	106	2.6	8.7	0.5
	ごまさば揚げ (小麦)	373	25.5	20.3	1.5	〇千切り中華炒め (小麦)	36	0.8	0.2	0.8
	豚ともやしのピリ辛だれ (1/3日野菜) (小麦)	277	20.3	13.9	3	〇お好み焼き (小麦, 卵)	95	1.4	5.9	0.8
	チキンカツ丼スパイシーソース (小麦, 卵, 乳)	601	28.6	4.3	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月4日	バーベキューチキン (小麦)	416	28.2	22.6	2.3	〇キャベツベーコンサラダ (卵)	99	1.8	8.6	0.5
	鶏と蓮根の和風煮 (小麦)	310	18.8	15.4	2.1	〇すき焼き風煮 (小麦)	39	1.7	0.1	0.7
	豚すき玉子とじ (1/2日野菜) (小麦, 卵)	457	25.3	20.3	4.1	〇プリン (卵, 乳)	93	1.1	4.6	0.1
	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
3月5日	天ぶら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	380	18.1	17.5	1.9	〇韓国風シエルサラダ (小麦, 卵, 乳)	113	3	6.8	0.3
	銀ひらすの七味焼 (小麦)	197	18.9	7.5	1.7	〇さつま揚げとコンヤクの炒り煮 (小麦, 卵)	47	3	0.9	0.7
	薬味たっぷり肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	340	24.6	15	4.1	〇大根そぼろ煮 (小麦)	38	1.6	0	1
	豚丼 (小麦)	633	25.9	15.3	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月6日	揚げ鶏のレモンソース (小麦, 乳)	471	25.3	22.3	2.4	〇小松菜ゆず醤油サラダ (小麦)	20	1	0.1	0.6
	肉団子のきのこおろし煮 (小麦)	338	16.3	9.9	3.3	〇中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
	肉じゃが (1/3日野菜) (小麦)	355	14.1	6.8	5.1	〇ちくわいんげん炒め煮 (えび, 小麦, 卵)	40	2.3	0.4	0.5
	焼豚玉子飯 (小麦, 卵)	687	26.8	19.6	3.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月7日	カキフライ (小麦, 卵, 乳)	493	10.8	33.1	1.4	〇ブロッコリーマヨサラダ (卵)	110	2.5	9.3	0.4
	赤魚煮付け (小麦)	324	23.7	10.4	2.1	〇大豆ひじき煮 (小麦)	44	2.4	1.8	0.6
	鶏とキャベツのレモン塩炒め (1/2日野菜) (小麦, 乳)	281	19.4	16	2	〇ぜんまい五目煮 (小麦)	51	2.1	2	0.6
	あさりご飯と豚汁うどん (小麦, 卵)	659	23.4	8.2	5.4	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月8日	チキンのよくばりサラダ (小麦, 卵, 乳)	686	26.4	49.3	2.7	〇手作りポテトサラダ (卵)	123	1.8	8.2	0.5
	豚肉とネギのザーサイ炒め煮 (小麦)	333	16.5	20.7	5.9	〇おとし揚げ (小麦, 卵)	198	8.1	14	0.2
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	〇切り昆布のきんぴら (小麦)	72	1.6	3.7	0.6
	マーボー茄子丼 (小麦)	672	18.6	21.6	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月9日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	457	12.4	25.1	3	〇蓮根カレーサラダ (卵)	107	1.1	7.4	0.5
	揚げ鮭と根菜の煮物 (小麦)	427	21.4	19.8	4.1	〇大根菜じゃこ炒め (小麦)	41	1.8	1.8	0.6
	鶏の中華風丼 (小麦)	737	32.7	25.1	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☆

肉じゃが (1/3日野菜)



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。

※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。