

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
3月10日	特製から揚げ (小麦)	536	25	34.9	1.7	○キャベツ生姜和え (小麦)	22	1.7	0.1	0.8
	ぶり照焼 (小麦)	354	27	20.5	1.8	○ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
	きくらげ玉子炒め (1/3日野菜) (小麦, 卵)	290	19	12.7	2.7	○茄子の揚げ浸し (小麦)	43	1.8	0.4	0.7
	ささみの細麺パスタ梅あんかけ (小麦)	511	45.4	5.8	3.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月11日	豚肉のアップルジンジャーソース (小麦)	366	17.2	19.8	0.7	○かにかま醤油炒め (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
	エビマヨ (えび, 小麦, 卵, 乳)	580	14.8	39	1	○青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
	生姜たっぷり鶏と根菜の煮物 (1/2日野菜) (小麦)	348	19.8	15.3	1.6	○高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	鶏かぼ井 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月12日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	557	26.1	29.8	2.3	○春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
	さばの香り揚げソイタルソース (小麦, 卵, 乳)	434	25.2	26.5	1	○ツナと玉葱の玉子とじ (小麦, 卵)	72	4.2	3.6	1
	ちゃんぽん (えび, 小麦, 卵)	425	20.3	11.2	9.6	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	豚高菜井温玉のせ (小麦, 卵)	658	30.2	19.6	3.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月13日	豚の中華風天ぷら (小麦, 卵)	560	21.9	32.1	1.6	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
	ポークビーンズカレー風味 (小麦, 乳)	316	17.9	15	2.5	○かにかま大根煮 (かに, 小麦)	33	2.2	0.5	0.5
	タッカルビ (1/2日野菜) (小麦)	280	17.4	13.8	2.1	○うずらフライ (小麦, 卵, 乳)	66	3	3.5	0.3
	玄米タコライス (小麦)	507	29.2	3	2.1	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月14日	鶏むねグリルピーナッツソース (小麦, 卵, 乳, 落花生)	385	37	16.8	1.1	○アロコ干しえびナムル (えび, 小麦)	22	2.7	0.4	0.5
	さけ南蛮漬け (小麦)	360	20.1	13.4	3.9	○枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
	みぞれチキン (小麦)	546	25.5	29.9	2.8	○きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
	ゆで豚丼 (小麦, 卵)	685	23.5	26.2	0.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月15日	豚エスニックソテー (小麦)	588	14.4	41.1	1	○ごぼう七味マヨサラダ (小麦, 卵)	126	1	10.5	0.6
	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	○昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
	水晶鶏のねばねばユッケ (1/3日野菜) (小麦, 卵)	337	36.6	8.8	2.8	○白菜ハムコンソメ煮 (小麦, 卵, 乳)	30	1.9	1.1	0.5
	梅マヨチキンカツ丼 (小麦, 卵, 乳)	743	27.2	24.3	1.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月16日	チキン竜田 (小麦)	361	25.2	20	1.9	○ハムじゃがサラダ (小麦, 卵, 乳)	142	2.5	9.7	0.6
	茄子とおくらの豚肉味噌炒め (1/3日野菜) (小麦)	417	19.8	19.7	3.1	○根菜そぼろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
	エビピラフ (えび, 小麦, 乳)	547	21.7	11.3	2.9	○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☆

『健康戦隊ヘルシーチャレンジャーフェア』



五大栄養素とゴレンジャーをかけあわせたフェアをおこないます！！
 すべて塩分1g程度で、おいしくヘルシーに召し上がっていただけるようにいたしました。
 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。