

# 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17日	鶏肉の酒粕味噌漬け焼き (小麦、乳)	508	30.5	23.4	1.8	〇かぼちゃサラダ (卵)	105	1.1	6.1	0.3
月	白身魚の生姜あん (小麦、卵)	299	23.7	15.2	1.5	〇かに生姜和え (小麦)	25	1.9	0.1	0.7
	あさりのチャウダー (小麦、乳)	306	10.9	17.1	3.8	〇ミニアメリカンドッグ (小麦、卵、乳)	66	2.8	3	0.4
	ソースカツ丼 (小麦、卵、乳)	671	18.1	17.7	3.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月18日	豚生姜炒め (小麦)	347	20.1	16.5	2.3	〇オクラのマヨポン和え (小麦、卵)	64	1.7	3.9	0.5
火	菜の花とベーコンのクリームパ (小麦、乳)	607	20.4	25.8	3	〇千切り大豆煮 (小麦)	60	2.3	1.9	0.6
	豚ごぼうの韓国風炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	588	17	21.1	3	〇白滝ひじき煮 (小麦)	48	2	2.3	0.7
	マヨから丼 (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
3月19日	油淋鶏(ユーリンチー) (小麦)	512	23.6	30.2	3	〇スパゲティサラダ (小麦、卵)	121	1.6	8.5	0.7
水	さけ蒲焼 (小麦)	351	18.4	20.7	1.3	〇あさり酢の物 (小麦)	35	1.8	0.1	1.1
	茄子と豚肉のみぞれあんかけ (1/3日野菜) (小麦)	333	15.9	18.4	2.3	〇中華ごま団子 (アレルギーなし)	181	2.1	8.1	0
	すき焼き丼 温玉のせ (1/3日野菜) (小麦、卵)	693	27.1	18.2	2.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月20日	とんかつ (小麦、卵、乳)	453	17.4	20.9	3.1	〇ハムキャベツサラダ (卵)	89	2.4	7.5	0.5
木	肉団子と白菜の中華煮 (1/2日野菜) (小麦、卵、乳)	327	15.1	11.8	3	〇蓮根きんぴら (小麦)	63	0.9	1.6	0.9
	ピリ辛酢豚 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	535	19.6	21	4.2	〇高野ひじき煮 (小麦)	85	5.8	3.1	1.3
	てりたま丼 (小麦、卵)	794	40	29.2	3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月21日	キャベマヨチキン (小麦、卵、乳)	651	24.7	44.3	4.6	〇春雨中華 (小麦、卵)	47	0.7	0.8	0.5
金	かれい煮付け (小麦)	270	27.6	5.9	2.3	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	春雨にら玉炒め (小麦、卵、乳)	364	17.2	13.9	3.1	〇お麩と玉ねぎ玉子とじ (小麦、卵)	72	4	2.4	0.7
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月22日	豚肉の大根おろしソース (小麦、卵)	557	18.6	42.6	2.1	〇青梗菜もやし浸し (小麦)	18	1.4	0.1	0.7
土	蒸し鶏のバリバリサラダ (小麦)	201	23.4	3.2	1.7	〇じゃが芋ベーコンブイヨン煮 (小麦、乳)	83	2.2	3.7	0.5
	たっぷり野菜と豚肉の加炒め (1/3日野菜) (小麦、乳)	287	20.3	15.5	1.6	〇白菜ちくわ煮 (えび、小麦、卵)	32	2.1	0.2	1.2
	から揚げのごまだれ丼 (小麦、卵)	914	29.7	41.9	1.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月23日	キムチ風から揚げ (小麦)	499	24.7	34.6	2.7	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
日	切干チャブチェ (小麦)	364	20.2	15.5	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
	ガバオライス (小麦、卵)	670	33.8	15.3	2.4	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☆

春雨にら玉炒め



には、疲労回復、肩こりなどに効果のあるビタミンB1が豊富です。そのビタミンB1を体内に長くとどめ、効力を持続させる働きのある硫化アリルも多く含まれているので、疲れや肩こりが気になる人に特にオススメです。またビタミンAも豊富で、からだを温める働きもあり、冷え性、神経痛の方にもオススメです。

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。