

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24日	豚焼肉炒め (小麦)	489	21.4	27.7	4.2	○マカロニサラダ (小麦, 卵)	116	1.7	7.9	0.5
3月25日	さけの香味和風漬け (小麦)	509	22.1	38.8	1.6	○ウインナーケチャップ炒め (小麦)	74	2.2	3	1
3月26日	マーボー豆腐 (小麦)	272	20.1	13.2	4	○焼きそば (えび, 小麦)	63	3.1	3.1	0.8
3月27日	味噌チキンかつ丼 (小麦, 卵, 乳)	690	29.7	15.4	1.5	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
3月28日	鶏天和風あん (小麦, 卵)	370	24.8	15.2	1.9	○ちりめん酢の物 (小麦)	35	1.4	0.1	1
3月29日	豚の甘辛おなか風味炒め (小麦, 卵)	403	21.4	25.2	1.7	○蓮根中華和え (小麦)	50	1	0.6	0.8
3月30日	太平燕(タイピーエン) (えび, 小麦, 卵)	336	13.5	8.7	4.8	○マンゴーケーキ (小麦, 卵, 乳)	90	1.7	0.4	0.2
4月1日	グリルチキンのベジボウル (小麦)	655	23.6	15.8	2.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月2日	豚の唐揚げピリ辛醤油だれ (小麦)	419	19.2	27.1	2.3	○ブロッコリーピーナツ和え (小麦, 落花生)	34	2.6	1.3	0.4
4月3日	白身魚の明太マヨソース (小麦, 卵, 乳)	258	21.5	10.6	1.2	○中華くらげ (小麦)	39	0.6	0.5	1
4月4日	豚と茄子のスタート 醤油炒め (1/2日野菜) (小麦)	399	20.6	22.9	2.7	○五目白滝七味煮 (小麦)	56	2.4	3	0.5
4月5日	麻婆ビビン丼 (小麦, 卵)	753	35.4	24.1	5.3	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月6日	照りマヨチキン (小麦, 卵)	478	26	27.5	2.2	○ひじきサラダ (小麦, 卵)	115	1.9	8.3	0.5
4月7日	豚肉と青梗菜の玉子炒め (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	372	23.8	22.5	1.9	○千切り大根煮 (小麦)	60	1.8	1.2	0.8
4月8日	合鴨コブサラダ (卵, 乳)	602	21.5	49.9	2.2	○高野玉子とじ (小麦, 卵)	104	7.8	5.3	1.1
4月9日	ハントライス (小麦, 卵, 乳)	873	23.8	35	3.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月10日	栗豚ミルフィーユかつとじ (小麦, 卵, 乳)	545	26.5	32.5	2.2	○春雨サラダ (卵)	139	0.5	10.1	0.6
4月11日	ホッケ塩焼 (小麦)	276	24.7	17	2.6	○小松菜ぜんまいナムル (小麦)	30	1.6	1.3	0.5
4月12日	海鮮チリソース (えび, 小麦, 卵)	361	21.9	6.4	2.4	○筑前煮 (えび, 小麦, 卵)	56	2.9	0.5	0.9
4月13日	もち麦枝豆ご飯とキャベツの塩麹炒め (小麦, 卵)	741	24.5	21.5	4	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月14日	鶏のピクルスソース (小麦)	505	23	32	2.8	○かにかまヨ醤油サラダ (かに, 小麦, 卵)	123	2	10	0.6
4月15日	四川風水煮肉片(シュイジューロビィン) (小麦)	241	18.5	12.5	3.2	○ほうれん草おなか和え (小麦)	66	4.5	3.9	1
4月16日	蒸し鶏と筍の千切り中華炒め (1/2日野菜) (小麦)	201	17.5	2.2	2.6	○根菜味噌煮 (小麦)	55	1.6	0.1	0.9
4月17日	マヨ豚丼 (小麦, 卵)	712	24.2	25.7	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月18日	ゆで豚の香味ソース (小麦)	259	17.8	15.1	1.6	○ウインナーキャベツサラダ (小麦, 卵)	143	3	12.2	0.4
4月19日	鶏の生姜炒め (1/3日野菜) (小麦)	302	19.5	14.2	3	○もやしのピリ辛ナムル (小麦)	47	2.8	2.7	1.1
4月20日	鶏かば丼 (小麦)	763	29.9	23.8	2.2	○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☆



豚と茄子のスタート 醤油炒め (1/2日野菜)

なすに含まれる紫色の色素ナスニン[®]は、コレステロールの吸収を抑えたり、眼精疲労に効果があります。豚肉に豊富なビタミンB1は、筋肉に溜まる疲労物質「乳酸」を取り除くはたらきがあります。また、強い抗酸化作用を持つビタミンB2、ビタミンEも豊富で、老化やガンの原因になる活性酸素や過酸化脂質の生成を防ぐ働きがあります。

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。