

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31日	特製から揚げ (小麦, 卵)	597	26.9	35.2	2.1	○大根なます (アレルギーなし)	42	0.3	0.1	0.8
	さげ焼 (小麦)	246	21	12.8	1	○ひじき油揚煮 (小麦)	51	2.3	2.5	0.7
	鶏と茄子の味噌炒め (1/2日野菜) (小麦)	323	17.9	13.2	1.9	○春巻き (小麦, 卵)	110	2.5	7.1	0.4
	豚生姜焼丼 (1/3日野菜) (小麦)	633	26.5	15.3	2.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月1日	天ぷら盛り合わせ (えび, 小麦, 卵)	373	21.1	16.4	1.2	○切干大根と塩昆布の和え物 (小麦)	37	1.2	0.1	0.6
	肉豆腐 (1/3日野菜) (小麦)	333	22.7	14.4	4.1	○五目豆煮 (小麦)	85	5.6	2.4	1.1
	ヘルシーポークチャップ (1/2大豆ミート) (小麦, 乳)	303	15.7	13.1	2.7	○白菜と数の玉子とじ (小麦, 卵)	86	5.5	3.4	1.1
	焼肉のせびんバ (小麦, 卵)	680	27	22.2	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月2日	鶏肉の幽庵焼き (小麦)	404	28.2	22.7	2	○コンキヤハツサラダ (卵)	111	2.4	8.2	0.5
	さば南蛮漬け (小麦)	393	25.6	13.4	4.5	○生姜きんぴら (小麦, 卵)	71	2	2.9	0.9
	豚と野菜の黒胡椒炒め (1/2日野菜) (小麦)	303	21	13.4	3.7	○コロッケ (小麦, 卵, 乳)	153	2.8	8.9	0.4
	ねぎ塩カツ丼 (小麦, 卵, 乳)	640	17.9	18.1	1.8	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月3日	ミンチカツ (小麦, 卵, 乳)	391	11.8	23	2.8	○シェルサラダ (小麦, 卵)	132	1.7	9.2	1.1
	野菜たっぷり水餃子 (小麦, 卵, 乳)	309	15	15.1	2.2	○ちくわ大根煮 (えび, 小麦, 卵)	27	1.9	0.3	0.6
	鶏のうま煮 (1/3日野菜) (小麦, 卵, 乳)	412	18	22.7	3.5	○ぜんまい油揚煮 (小麦)	83	3.5	5	0.5
	スタミナ丼 (小麦)	647	24.2	16	1.9	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月4日	チキン南蛮 (小麦, 卵, 乳)	568	24.4	37	2.2	○五目春雨サラダ (小麦)	53	0.7	1.4	0.8
	銀ひらす塩麹漬け焼き (アレルギーなし)	158	17.5	7.2	1.3	○小松菜からし和え (小麦, 卵)	22	1.3	0.2	0.5
	八宝菜 (1/2日野菜) (小麦, 卵, 乳)	226	12.7	11	2.4	○卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
	親子丼 (小麦, 卵)	641	27.1	18	2.7	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月5日	豚のお好み焼風天ぷら (小麦, 卵)	598	22.5	35.7	2.5	○ウインナーじゃがサラダ (小麦, 卵)	141	2.3	9.4	0.7
	鶏と長ねぎの甘酢炒め (1/3日野菜) (小麦)	307	18.7	14.1	1.8	○いんげんピーナツ和え (小麦, 落花生)	28	2.3	1.5	0.5
	厚揚げ中華風 (小麦, 卵, 乳)	234	10.2	13.9	2	○コンちくピリ辛煮 (えび, 小麦, 卵)	41	2.7	0.3	1.3
	食物繊維たっぷりバエリア (えび, 小麦, 乳)	377	12.5	4.4	0.6	○冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月6日	チキン和風カレーソース (小麦)	423	28.5	25.8	1.1	○れんこんひじきサラダ (小麦, 卵)	110	1	8.9	0.7
	あじ甘辛揚げ (小麦)	377	20.6	14.3	3	○白菜シーチキン煮 (小麦)	55	2.9	2	1.4
	ねばねばおくら豚丼 (小麦)	631	25.9	13.9	3.1	○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☆

鶏のうま煮 (1/3日野菜)

鶏肉は良質なたんぱく質とビタミンAが豊富で胃腸の弱い人のたんぱく源に最適です。

ダイエット中の人は皮を除けばカロリーも低くなりビタミンAも豊富なので役立つ食品です。

病後の体力回復にも役立ちます。



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まれています (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1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。