

メイン献立

御中

4月21日 ~ 4月27日

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
4月21日	あじフライ (小麦、卵、乳)	439	17.8	21.2	2.8	〇ごぼう七味マヨサラダ (小麦、卵)	126	1	10.5	0.6
21日	白身魚の明太マヨソース (小麦、卵、乳)	262	21.6	10.3	1.4	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
22日	酢鶏 (1/3日野菜) (小麦、卵、乳)	489	17.3	17.4	3.8	〇マンゴープリン (乳)	36	0.1	0.1	0
23日	そばろ混ぜ寿司となめこおろしうどん (小麦)	775	21.8	9.1	3.1	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月24日	鶏ごぼうのから揚げ (小麦、乳)	442	26.8	21.8	2.3	〇春雨酢の物 (小麦)	33	0.4	0	0.8
25日	鶏とキャベツの塩炒め (1/3日野菜) (アレルギーなし)	225	15.3	12	2.9	〇昆布豆煮 (小麦)	93	5.9	4.5	0.9
26日	肉団子オイスターソース煮 (小麦、卵、乳)	376	17.5	15.1	3.4	〇コロケ (小麦、卵、乳)	153	2.8	8.9	0.4
火	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
4月27日	豚のおろし竜田揚げ (小麦)	491	21.2	30.7	2	〇ハムじゃがサラダ (小麦、卵、乳)	142	2.5	9.7	0.6
28日	さばの甘辛揚げ (小麦)	511	23.2	29.5	2	〇かにかま大根煮 (かに、小麦)	33	2.2	0.5	0.5
29日	親子そうめん (小麦、卵)	554	29.5	22.3	5.8	〇卵の花 (小麦)	37	2.6	1.1	0.7
水	焼肉丼 (小麦)	857	22.1	39.4	2.9	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月30日	クリーミー照焼チキン (小麦、乳)	603	31.8	31.6	2.6	〇マカロニサラダ (小麦、卵)	116	1.7	7.9	0.5
5月1日	治部煮 (1/3日野菜) (小麦)	301	30.6	6.2	4	〇高野五日煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
5月2日	豚肉のクミン炒め (1/2日野菜) (小麦)	269	17.9	12.1	1.6	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
木	ハントライス (小麦、卵、乳)	877	24.8	35.9	3.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月3日	手打ちかつとじ (小麦)	524	26.4	32.3	3	〇かにマヨ醤油サラダ (かに、小麦、卵)	123	2	10	0.6
5月4日	かれい煮付け (小麦)	255	24.3	6.2	2.6	〇ツナと玉葱の玉子とじ (小麦、卵)	72	4.2	3.6	1
5月5日	蒸し鶏と豆腐の海藻サラダ (小麦)	175	22.1	3.3	1.6	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
金	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
5月6日	鶏の山賊揚げ (小麦)	506	24.8	33.1	1.6	〇ブロッコリー干しえびナムル (えび、小麦)	22	2.7	0.4	0.5
5月7日	豚塩レモンあんかけ豆腐 (小麦)	339	24.8	17.1	3	〇ちくわ白滝七味煮 (えび、小麦、卵)	29	1.8	0.2	0.7
5月8日	肉味噌キャベツ (小麦、卵)	407	28.3	18.5	4.2	〇白菜ハムコンソメ煮 (小麦、卵、乳)	30	1.9	1.1	0.5
土	マヨ豚丼 (小麦、卵)	712	24.2	25.7	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月9日	ポークピカタ (小麦、卵、乳)	446	24	23.1	3.8	〇青梗菜油揚げ浸し (小麦)	58	2.8	3.6	0.9
5月10日	回鍋肉(ホイコーロー) (1/2日野菜) (小麦)	325	20.3	13.5	3.4	〇根菜そばろ煮 (小麦)	45	1.5	0	0.5
5月11日	ねぎ塩チキンカツ丼 (小麦、卵、乳)	697	27.6	17.5	1.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
5月12日										

☆今週のヘルシーメニュー☆

豚肉のクミン炒め (木曜日)



クミンには、食欲増進や消化促進、抗がん作用などがあるとされています。胃痛や腹痛などにも効果があるようです。
また、クミンに含まれる植物ステロールによって
コレステロール値や体脂肪が減少することも
報告されています。

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。