

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7日	鶏エスニックソテー (小麦)	457	22.4	29.2	1.9	〇ごぼうサラダ (卵)	120	1.1	9.7	0.4
	白身魚ハーベストソース (小麦)	252	20.7	7.1	1.6	〇千切りちりめん煮 (小麦)	66	2.3	2.9	0.5
	春色アーリオ・オリオ (小麦)	455	18.1	10.3	1.9	〇オレンジゼリー (アレルギーなし)	28	0.9	0	0
4月8日	豚照り丼 (小麦)	624	25.1	15.3	2.7	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	自家製ハンバーグ (小麦, 卵, 乳)	390	19.9	15.6	1.2	〇ツナインゲンサラダ (卵)	112	2.9	9.7	0.4
4月9日	豚肉の中華風きんぴら (小麦)	362	17.2	18.3	2.8	〇キャベツ生姜和え (小麦)	20	1.7	0.1	0.8
	鶏さっぱり煮(1/3日野菜) (小麦)	335	18.4	14.1	2.8	〇うずらフライ	112	3	8.5	0.3
	桜色鶏天たまごあんかけ丼 (えび, 小麦, 卵)	802	41.7	22.4	1.5	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月10日	ポンから (小麦)	521	24.8	34.7	2.8	〇スパゲティサラダ (小麦, 卵)	121	1.6	8.5	0.7
	鮭のビーツソース (小麦, 乳, 落花生)	560	22.2	41.2	1	〇カニ酢の物 (かに, 小麦, 卵)	34	1.6	0.1	0.9
	ハヤシ風煮込み(1/3日野菜) (小麦, 乳)	391	14.5	17.5	3.7	〇ちくわ白滝七味煮 (えび, 小麦, 卵)	29	1.8	0.2	0.7
4月11日	焼肉チャーハン (小麦, 卵, 乳)	663	25.6	19.1	3.2	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	鶏肉のミモザ焼き (小麦, 卵, 乳)	538	32.4	34.5	2.2	〇青梗菜ごま醤油和え (小麦)	14	0.8	0.1	0.5
	あんかけラーメン(1/3日野菜) (小麦, 乳)	549	22.7	11.3	4.6	〇枝豆ひじき煮 (小麦)	47	2.2	2.2	0.6
4月12日	鶏チリポテト (小麦)	687	23.9	37.4	3.4	〇ウイナー玉葱玉子とじ (小麦, 卵)	94	4.6	5.7	1.3
	和風カレー丼 (小麦)	712	19.7	7.4	2.6	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	ひれかつ (小麦, 卵, 乳)	395	13.9	14.1	2.6	〇ツナブロッコリーサラダ (卵)	107	3.5	9.6	0.5
4月13日	ホッケ塩焼 (小麦)	249	22.5	12.5	2.1	〇白和え (小麦)	59	3.7	2.4	0.5
	スンドゥブチゲ (小麦, 卵)	439	31.1	19.9	10.8	〇高野五目煮 (小麦)	76	5.1	2.7	1.4
	彩りタコス2種 (小麦, 卵, 乳)	657	20.1	34.9	2.8	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
4月14日	豚オイスター炒め (小麦)	325	20	19.2	2.5	〇キャベツベーコンサラダ	99	1.8	8.6	0.5
	マグロカツ (小麦, 卵, 乳)	303	22.6	12.2	1.8	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
	茄子の肉味噌がけ(1/3日野菜) (小麦)	248	16.6	8.7	2.2	〇春雨ピリ辛煮 (小麦)	38	0.8	0	0.7
4月15日	明太マヨから丼 (小麦, 卵, 乳)	993	31	45.2	3.3	〇冷奴 (アレルギーなし)	51	4.2	2.8	0
	鶏の唐揚げ南蛮風 (小麦)	609	26.2	36	2.7	〇かにお中華風サラダ (かに, 小麦, 卵)	49	2.2	1.2	1
	たら西京焼 (小麦)	214	21.3	5.5	2.6	〇きんぴらごぼう (小麦)	55	1.2	0.7	1
4月16日	魯肉飯(台湾風角煮丼) (小麦, 卵)	884	24.4	38.9	2.9	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☆

スプリングフェア

春らしさ満点のお料理を揃えた1週間です！
是非ご賞味ください！！

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。食堂のお米は国産米を使用いたしております。