

11月第3週

日付	日替り	栄養バランス				お魚定食	栄養バランス						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
11 (月)	日薬祭 振替休日												
12 (火)	海老・野菜天重	802kcal	18.4g	18.1g	1.9g	※ お魚定食は、ありません。							
	きゅうりと麩の酢の物	48kcal	0.9g	0.0g	0.6g								
	玉子豆腐の清汁	28kcal	2.2g	1.3g	1.3g								
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・えび・大豆・魚介類												
13 (水)	豚肉の生姜焼き	342kcal	22.7g	21.6g	2.4g	さわらの粕漬焼き	183kcal	17.9g	8.0g	0.6g			
	ごぼうサラダ	162kcal	1.9g	12.0g	1.3g	ピリ辛こんにゃく	116kcal	1.9g	1.1g	0.7g			
	なめこと豆腐の赤出汁	46kcal	4.1g	2.3g	1.5g	玉子焼き きのごあんかけ	115kcal	8.8g	5.9g	1.0g			
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・ごま					アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆							
14 (木)	十八穀ご飯	360kcal	6.9g	1.7g	0.0g	カジキのグリエ タルタルソース	372kcal	22.3g	20.9g	1.5g			
	海老のチリマヨ・リーフサラダ	278kcal	12.4g	19.8g	1.0g	パスタサラダ	196kcal	4.9g	7.7g	0.7g			
	おからサラダ・きのこのマリネ	213kcal	6.4g	15.0g	1.2g	青梗菜ともち麦のスープ	24kcal	0.7g	0.1g	1.4g			
	手作り糰プリン	168kcal	5.8g	13.3g	0.2g								
	青梗菜ともち麦のスープ	24kcal	0.7g	0.1g	1.4g								
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・えび・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご・ゼラチン					アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン							
15 (金)	まぐろ ヌルネバ丼	711kcal	36.8g	12.8g	0.9g	カキフライ	578kcal	11.4g	39.9g	1.6g			
	きゃべつ豚汁	111kcal	4.9g	7.8g	1.7g	きゃべつ豚汁	111kcal	4.9g	7.8g	1.7g			
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・豚肉・やまいも					アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類							
16 (土)	鶏五目あんかけそば	475kcal	25.3g	12.2g	5.6g	※ お魚定食は、ありません。							
	きのご飯	396kcal	8.0g	2.1g	1.9g								
	※大盛りは、できません。												
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・そば・大豆・鶏肉・さば・魚介類												

※ そばアレルギーの方へ・・・麺類は同じ機械でゆでています。

※ 判別不明の魚介類（えび・かに・あわび・いか・いくら・鮭・鯖）が含まれる食材については、「魚介類」とアレルギー表示をしていますので、ご了承下さい。

※ 献立は、都合により変更する場合がございます。