

1月第4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
20 (月)	ガリバタ鶏	568kcal	31.9g	28.0g	3.3g	鯖と絹さやの黒酢炒め	368kcal	23.1g	18.1g	1.7g
	きのこの中華スープ	29kcal	2.9g	1.2g	1.2g	青梗菜と桜えびの中華和え	85kcal	4.4g	6.1g	0.9g
						きのこの中華スープ	29kcal	2.9g	1.2g	1.2g
	アレルギー物質 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン				アレルギー物質 小麦・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン					
21 (火)	豚ロースのチーズはさみカツ	648kcal	32.3g	41.5g	2.2g	海鮮ハンバーグ	158kcal	20.6g	1.4g	1.1g
	白菜ときのこのスープ 白味噌仕立て	40kcal	2.4g	1.9g	1.7g	コールスローサラダ	104kcal	2.5g	7.5g	0.8g
						白菜ときのこのスープ 白味噌仕立て	40kcal	2.4g	1.9g	1.7g
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン				アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・魚介類					
22 (水)	照焼き ハンバーグ	504kcal	33.0g	26.6g	2.5g	鮭ハラスと長葱の串焼き	126kcal	18.7g	3.4g	1.1g
	すいとん	132kcal	4.4g	2.1g	1.2g	大根と人参のなます	41kcal	0.3g	0.0g	0.5g
						すいとん	132kcal	4.4g	2.1g	1.2g
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・牛肉				アレルギー物質 小麦・乳・大豆・さけ					
23 (木)	※ 日替りは、ありません。				※ お魚定食は、ありません。					
24 (金)	温玉豚炙り丼	790kcal	24.5g	25.3g	2.3g	※ お魚定食は、ありません。				
	なめこおろし和え	14kcal	0.8g	0.2g	0.0g					
	豆腐と若布の味噌汁	39kcal	3.1g	1.4g	1.8g					
	アレルギー物質 小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま									
25 (土)	五目あんかけ 焼そば	738kcal	27.6g	19.8g	3.3g	※ お魚定食は、ありません。				
	水餃子スープ	90kcal	3.6g	3.2g	1.4g					
	杏仁フルーツ	77kcal	0.7g	0.8g	0.0g					
	※大盛りは、できません。									
	アレルギー物質 小麦・卵・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・いか・ごま・もも・ゼラチン・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。