



栄養満点

様

1月 おうみ 献立表

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ご飯のカロリーは普通盛で約400kcalです。

◆個包装の調味料は使用料に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。

◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。

◆アレルギー物質の混入防止には細心の注意を払っておりますが、過敏な方は十分にご理解、ご留意くださいますようお願い申し上げます。

◆土曜日は「おまかせ」内容での提供になりますので、省略しております。



2022年 1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		5 えびカツ 牛肉のすき焼き煮 マカロニサラダ 354kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦, えび	6 野菜コロッケ さばの塩焼き 麻婆なす 346kcal 《アレルギー》 乳, 小麦 主食は かやくご飯 になります	7 魚と野菜の豆腐よせ天 甘辛あんかけ ひじき煮 ビーフシチュー 365kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦, 落花生
10 ハムカツ 肉じゃが 系 こんとベーコンのカレー炒め 402kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	11 キーマカレーフライ 野菜中華炒め レンコン挟み揚げ 311kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	12 鶏のから揚げ ほっけの塩焼き ビーフオムレツ 425kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	13 和牛メンチカツ ほうれん草ソテー 南瓜とがんもの煮物 422kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	14 牛肉と野菜のオイスターソース炒め フィッシュフライ 春雨サラダ 346kcal 《アレルギー》 卵, 小麦
17 あじフライ 高菜オムレツ 金平ごぼう 320kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	18 エビフライ クリームペンネ ワカメとカニカマの和風サラダ 354kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦, かに, えび 主食は かやくご飯 になります	19 豚の生姜焼き さんまの竜田揚げ 焼きそば 379kcal 《アレルギー》 卵, 小麦, えび	20 トマト油淋鶏 五目煮 さわらの漬け焼き 454kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	21 三元豚ローストンカツ ピーマンと竹輪の金平 蒸し鶏ごま和え 403kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦 料理長 おススメ!
24 海老トロカツ 玉ねぎとツナの和え物 マカロニサラダ 300kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦, えび 新メニュー	25 ツナマヨコーンフライ ますの塩焼き 五目ビーフン 295kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	26 ジャンボメンチカツ イカと野菜の塩炒め 大根ろぼろあんかけ 514kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	27 ほっけの塩焼き さつま揚げの八宝菜風 キャベツとベーコンのマスタードソテー 303kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦	28 焼肉炒め チンゲン菜の炒め物 温野菜のシーザーサラダ 375kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦
31 ヒレカツ 白菜とツナの炒め物 フレンチサラダ 307kcal 《アレルギー》 卵, 乳, 小麦, 落花生	<p>2022年もお客様に喜んでいただけるお弁当をご提供できるよう 努力してまいりますので本年もご愛食のほど宜しくお願いいたします。</p>			