

ダイニングホール献立表

株式会社 NITクリエイト

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
ワンコインランチ	*セットプレート* 豚キムチチャーハン 小つけ麺	琉球 ポークラフテー重 サクサクガーリックソース 温玉 お新香・サラダ	極太麺の ませそば!!	*セットプレート* トリプルエビフライ とろっと卵の ホルカライス	*セットプレート* 豚バラの 肉みそ炒め 大盛り黒ガーリック チャーハン	
	アレルギー: 卵 小麦 えび	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦 えび	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー:
	カロリー [kcal] 1,073	カロリー [kcal] 1,408	カロリー [kcal] 1,029	カロリー [kcal] 1,081	カロリー [kcal] 1,302	カロリー [kcal]
	蛋白質 [g] 37.6	蛋白質 [g] 63.3	蛋白質 [g] 26.6	蛋白質 [g] 40.5	蛋白質 [g] 39.8	蛋白質 [g]
	脂質 [g] 20.3	脂質 [g] 60.7	脂質 [g] 28.1	脂質 [g] 36.4	脂質 [g] 63.1	脂質 [g]
塩分 [g] 3.7	塩分 [g] 7.6	塩分 [g] 9.3	塩分 [g] 8.3	塩分 [g] 5.4	塩分 [g]	
日替りランチ	若鶏のころも揚 油淋鶏ソース ポテトサラダ	牛スタミナ炒め コーンポタージュ コロッケ	鶏のカラアゲ マカロニサラダ添え	Bigテリヤキハンバーグ オムレツ フライドチキン	チキン南蛮 タルタルソース トマトスパ	ジャンダレチキン
	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 1,106	カロリー [kcal] 1,163	カロリー [kcal] 1,172	カロリー [kcal] 1,406	カロリー [kcal] 1,079	カロリー [kcal] 1,036
	蛋白質 [g] 27.0	蛋白質 [g] 27.8	蛋白質 [g] 41.3	蛋白質 [g] 59.8	蛋白質 [g] 43.6	蛋白質 [g] 42.9
	脂質 [g] 47.1	脂質 [g] 55.5	脂質 [g] 44.9	脂質 [g] 56.7	脂質 [g] 37.5	脂質 [g] 41.3
塩分 [g] 6.4	塩分 [g] 4.6	塩分 [g] 5.7	塩分 [g] 5.6	塩分 [g] 5.7	塩分 [g] 4.1	
日エ大ランチ	豆腐ハンバーグ 和風 ゆずあんかけ 珈琲煮豆 グリーンサラダ	エビカツの タルタルソースがけ ハチミツレモンカボチャ	真鯛だしおかゆ (卵・ケール) お新香 イカフライ	焼き餃子 半チャーハン もやし炒め	チャーチャン豆腐 春雨サラダ	鮭マスタードカツ 青じそスパ サラダ
	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦 えび	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦 えび	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 615	カロリー [kcal] 560	カロリー [kcal] 607	カロリー [kcal] 527	カロリー [kcal] 703	カロリー [kcal] 696
	蛋白質 [g] 24.9	蛋白質 [g] 14.2	蛋白質 [g] 25.1	蛋白質 [g] 11.6	蛋白質 [g] 38.9	蛋白質 [g] 23.8
	脂質 [g] 16.5	脂質 [g] 17.6	脂質 [g] 18.4	脂質 [g] 19.2	脂質 [g] 28.6	脂質 [g] 27.3
塩分 [g] 4.5	塩分 [g] 3.8	塩分 [g] 9.0	塩分 [g] 6.5	塩分 [g] 5.2	塩分 [g] 4.2	