

ダイニングホール献立表

株式会社 NITクリエイト

	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
ワンコインランチ	琉球タコライス プレート フライドポテト 温玉	豚角煮カツカレー プレート 温玉 サラダ	*チャーハンプレート* こてっちゃん 味噌炒め トマトスパ 春巻	極太ブランつけ麺 魚介とんこつ	厚切り豚カルビ 温玉重 サラダ	
	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 小麦 えび かに	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー:
	カロリー [kcal] 1,088	カロリー [kcal] 1,396	カロリー [kcal] 1,136	カロリー [kcal] 846	カロリー [kcal] 1,015	カロリー [kcal]
	蛋白質 [g] 34.8	蛋白質 [g] 42.5	蛋白質 [g] 30.4	蛋白質 [g] 23.2	蛋白質 [g] 46.5	蛋白質 [g]
	脂質 [g] 37.5	脂質 [g] 53.3	脂質 [g] 43.9	脂質 [g] 10.8	脂質 [g] 28.8	脂質 [g]
塩分 [g] 5.9	塩分 [g] 9.1	塩分 [g] 9.7	塩分 [g] 7.0	塩分 [g] 5.9	塩分 [g]	
日替りランチ	若鶏のころも揚 油淋鶏ソース ポテトサラダ添え	ガーリックポーク炒め 野菜コロッケ	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ添え	Wロスとんかつ ごはんですよ!! 添え	ハーフ焼きチキン チーズハッシュポテト 添え	ジャンボ メンチカツ
	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] 1,076	カロリー [kcal] 1,020	カロリー [kcal] 1,172	カロリー [kcal] 1,088	カロリー [kcal] 1,337	カロリー [kcal] 897
	蛋白質 [g] 24.9	蛋白質 [g] 22.3	蛋白質 [g] 41.3	蛋白質 [g] 43.2	蛋白質 [g] 51.9	蛋白質 [g] 23.9
	脂質 [g] 46.3	脂質 [g] 46.1	脂質 [g] 44.9	脂質 [g] 33.9	脂質 [g] 65.5	脂質 [g] 28.6
塩分 [g] 5.9	塩分 [g] 3.8	塩分 [g] 5.7	塩分 [g] 5.6	塩分 [g] 7.1	塩分 [g] 3.9	
日エ大ランチ	マグロカツ タルタルソース トマトスパ 水菜サラダ	もつ煮込み定食 お新香 ハーフとんかつ	豚バラ大根 (醤油味) ハーフハムカツ	中華丼 ミニ焼売	テミグラス煮込 ハンバーグ トマトスパ シーザーサラダ	肉じゃが芋 サラダ
	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 えび	アレルギー: 卵 乳 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 751	カロリー [kcal] 612	カロリー [kcal] 646	カロリー [kcal] 643	カロリー [kcal] 662	カロリー [kcal] 555
	蛋白質 [g] 27.5	蛋白質 [g] 24.2	蛋白質 [g] 29.8	蛋白質 [g] 18.6	蛋白質 [g] 23.3	蛋白質 [g] 14.3
	脂質 [g] 29.1	脂質 [g] 24.3	脂質 [g] 23.5	脂質 [g] 29.6	脂質 [g] 21.5	脂質 [g] 15.5
塩分 [g] 5.0	塩分 [g] 2.8	塩分 [g] 5.3	塩分 [g] 4.0	塩分 [g] 5.4	塩分 [g] 4.3	