

ダイニングホール献立表

株式会社 NITクリエイト

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
ワンコインランチ	ジャークチキン バターサフランライス クラムチャウダー セットプレート	豚角煮and炙り トントロ温玉コンビ重 サラダ 和風ドレッシング	豚キムチチャーハン 揚げ餃子 まぜ油そば セットプレート	とんかつトロタマの ボルゴライス チキングラタン セットプレート	ビーフハンバーグ ステーキのよくばり トルコライス ステーキソース	
	アレルギー: 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	アレルギー:
	カロリー [kcal] 1,291	カロリー [kcal] 1,083	カロリー [kcal] 1,277	カロリー [kcal] 1,223	カロリー [kcal] 1,308	カロリー [kcal]
	蛋白質 [g] 58.1	蛋白質 [g] 44.3	蛋白質 [g] 37.3	蛋白質 [g] 39.2	蛋白質 [g] 40.5	蛋白質 [g]
	脂質 [g] 57.6	脂質 [g] 28.4	脂質 [g] 33.2	脂質 [g] 49.9	脂質 [g] 42.0	脂質 [g]
塩分 [g] 5.1	塩分 [g] 5.5	塩分 [g] 7.1	塩分 [g] 8.6	塩分 [g] 7.7	塩分 [g]	
日替りランチ	チキン南蛮 タルタルソース	チーズinハンバーグ エビフライ テリヤキソース	鶏肉の唐揚げ	レモンポーク炒め and 大きな牛肉コロッケ	ガーリックチキンソテー 辛味ニンニクソース	とんかつ
	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	アレルギー: 卵 小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵 乳 小麦
	カロリー [kcal] 961	カロリー [kcal] 1,055	カロリー [kcal] 1,212	カロリー [kcal] 989	カロリー [kcal] 1,101	カロリー [kcal] 926
	蛋白質 [g] 36.3	蛋白質 [g] 36.7	蛋白質 [g] 45.5	蛋白質 [g] 22.1	蛋白質 [g] 46.6	蛋白質 [g] 30.0
	脂質 [g] 34.6	脂質 [g] 30.7	脂質 [g] 47.4	脂質 [g] 44.7	脂質 [g] 46.2	脂質 [g] 28.2
塩分 [g] 4.7	塩分 [g] 5.0	塩分 [g] 5.4	塩分 [g] 3.2	塩分 [g] 4.4	塩分 [g] 4.3	
日エスランチ	鮭きのこ ホイル焼き サラダ	鯖の味噌煮 タケノコご飯 サラダ	もつ煮込み定食 野菜コロッケ サラダ	白身魚天ぷら 梅マヨソース サラダ	とりの磯辺揚げ サラダ	おでん定食 カニクリームコロッケ
	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 かに
	カロリー [kcal] 516	カロリー [kcal] 609	カロリー [kcal] 690	カロリー [kcal] 505	カロリー [kcal] 626	カロリー [kcal] 677
	蛋白質 [g] 23.8	蛋白質 [g] 24.8	蛋白質 [g] 27.2	蛋白質 [g] 18.6	蛋白質 [g] 25.9	蛋白質 [g] 27.8
	脂質 [g] 18.3	脂質 [g] 26.7	脂質 [g] 27.2	脂質 [g] 17.0	脂質 [g] 21.5	脂質 [g] 27.4
塩分 [g] 4.3	塩分 [g] 5.5	塩分 [g] 5.6	塩分 [g] 4.1	塩分 [g] 3.8	塩分 [g] 4.5	